Plantes & bien-être

Santé Nature Innovation

LE MEILLEUR DE L'INFORMATION SUR LES PLANTES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ ~ ISSN 2296-9799 ~ N°15 ~ AOÛT ~ 2015

Sommaire

- Syndrome métabolique : il existe des **plantes qui s'attaquent à la bedaine** et à ses méfaits 1
- La **tisane** qui apaise les **cœurs** qui battent la chamade ! 9
- Révolution dans les hôpitaux : les **huiles essentielles** font leur entrée… par la petite porte 10
- La recette de **Julien Kaibeck** pour garder une *bonne mine* toute l'année ! 12
- **Anti-stress :** un *programme de choc* pour une rentrée en douceur 14
- Apprenez à faire vous-même votre **masque bio** pour tonifier vos cheveux 19
- **Glaçons parfumés**, infusions frappées et sorbets aux plantes : les délices de votre été 20
- *Rosa canina* : un allié de choc pour vos **défenses immunitaires** 23
- Savez-vous ce que boivent les **herboristes** ? Ils nous livrent leurs tisanes préférées… 24
- Tabac, alcool : de simples **huiles essentielles** pour se défaire de nos **addictions** ? 26
- Plantes du **bout du monde** : les richesses du **Liban**, entre le béton et l'oubli 28
- Et aussi : Baisse de désir sexuel ? Mesdames, pensez au ginkgo ! (p.18) - Les livres (p.30), l'agenda du mois (p.31), le courrier des lecteurs (p.32)

Passez un bel été !

Au secours, j'ai le **ventre qui déborde…**

L'embonpoint, ce n'est certes pas joli. Mais c'est plus grave que cela. Des études montrent le lien entre le surpoids et les maladies cardiovasculaires. On parle de « syndrome métabolique ».

15 % des Français sont touchés : mais de quoi s'agit-il exactement ?

Plus de 1 milliard d'adultes en surpoids et 300 millions de personnes obèses dans le monde. C'est l'effrayant constat de l'Organisation mondiale de la santé. Derrière ces chiffres, on retrouve ce que l'on appelle le syndrome métabolique, ou syndrome X.

Il toucherait de nos jours au moins 15 % des Français. Sa définition précise est encore sujette à controverse. Néanmoins, on estime que lorsqu'au moins deux des facteurs de risque ou symptômes suivants sont présents, le syndrome métabolique est avéré. Alors, pour savoir si vous souffrez de ce problème, faites vos comptes en vous munissant d'un mètre souple de couturière, d'une mesure de la tension artérielle et d'une prise de sang récente.

Le syndrome métabolique conjugue plusieurs facteurs de risques cardiovasculaires. Il prédisposerait au diabète et à l'obésité*. Voyons si vous êtes directement concerné…

* L'embonpoint calculé par la simple mesure du tour de taille est lié à l'accumulation de graisses entre les anses digestives dans le syndrome métabolique. On parle de « graisses périviscérales ».

SYNDROME MÉTABOLIQUE : ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

Lorsqu'au moins deux des facteurs de risque ou symptômes suivants sont présents, le syndrome métabolique est avéré.

- Un périmètre de taille supérieur à 80 cm pour les femmes et à 94 cm pour les hommes. C'est l'embonpoint désigné par les médecins comme une obésité androïde. Certains ont rebaptisé d'ailleurs le syndrome métabolique en « syndrome de la bedaine ».
- Un taux sanguin élevé de triglycérides égal ou supérieur à 1,5 g par litre.
- Une élévation de la tension artérielle égale ou supérieure à 13/8,5.
- Une baisse du cholestérol sanguin de type HDL, inférieur à 0,40 g par litre chez les hommes et à 0,5 g par litre chez les femmes.
- Une glycémie (taux de sucre sanguin) à jeun supérieure à 1,10 g par litre.

Édito

Vivez le «*Grass-root*» !

Ressentez-vous parfois comme une forme d'impuissance face aux pesanteurs de notre système de santé ? Alors il est temps de passer au *Grass-root* ! Cette expression anglophone invite à un «changement par les racines», c'est-à-dire par le bas, plutôt que d'attendre des solutions imposées par le haut. En Occident, le monde de la santé est en train de vivre cela, timidement !

En vous permettant de découvrir les vertus des plantes, *Plantes & Bien-être* est l'une des racines de cette mutation. C'est un premier pas pour reprendre en main votre santé.

Mais il faut aller plus loin et transformer cette volonté en action. Le mouvement du grass-root nous invite donc à renouer avec la flore qui nous entoure. Car nous avons-là un apothicaire vivant, à portée de main : plantain, verveine officinale, millepertuis, consoude n'attendent que nous !

Apprenez à reconnaître ces plantes, toutes précieuses. Vous trouverez des associations de cueillette et de reconnaissance de plantes dans la plupart des régions, même dans les grandes villes ! En coupant délicatement la feuille ou la fleur avec votre sécateur, vous contribuerez aussi à couper les chaînes qui nous rendent dépendants. Et vous n'en serez que plus libre !

La rédaction

Le syndrome de la bedaine : une simple machine à cash ?

Le syndrome métabolique a fait couler beaucoup d'encre depuis une quinzaine d'années. Ce concept a été récupéré et affiné en cours de route par des cardiologues travaillant pour l'industrie pharmaceutique dont le but (inavoué) était l'élaboration d'une pilule « antigros », positionnée aux frontières de la lutte contre le diabète et l'hypertension artérielle.

Derrière ce terme, qui reste délibérément vague, se cache donc un marché juteux où les prétendants aux traitements médicamenteux sont plutôt légion dans nos sociétés modernes. En effet, au mieux on élaborait une nouvelle molécule « jackpot » jouant sur tous les paramètres du syndrome, au pire on recyclait en les associant des traitements antidiabétique, antihypertenseur et anticholestérol.

Mais la recherche de la molécule miracle s'est soldée par quelques scandales sanitaires comme l'Acomplia ou le Médiator. Les médecins se sont donc rabattus sur l'association des différents médicaments prescrits habituellement contre le diabète, l'hypertension et le cholestérol.

Ces symptômes, que l'on retrouve cumulés de façon inédite dans le syndrome métabolique, ont conduit la recherche à mettre en avant le fonctionnement anormal de l'insuline.

C'est donc cette hormone qui entre en résistance et bouleverse le fonctionnement de notre organisme en provoquant une accumulation de symptômes variés.

Et c'est là que certaines plantes ont leur mot à dire…

Les coupables : l'hérédité un peu, mais surtout notre mode de vie

L'hérédité est pour partie impliquée dans ce phénomène, mais les études épidémiologiques révèlent que le mode de vie est déterminant dans l'apparition de ce syndrome : la sédentarité, mais aussi une alimentation riche en aliments à index glycémique élevé et pauvre en micronutriments représentent les deux principaux facteurs inducteurs. Ils provoquent très probablement l'installation progressive de ce que les spécialistes appellent une *résistance à l'insuline* à l'origine de toutes les complications.

Pour comprendre ce phénomène, il faut connaître cette hormone sécrétée par notre pancréas. Quelques minutes après un repas contenant des sucres (d'origine exclusivement végétale), appelés aussi glucides ou hydrates de carbone, le taux de sucre sanguin va s'élever. Et cela pendant quelques heures. Cette augmentation va engendrer la sécrétion de l'insuline dont la fonction est de faciliter essentiellement l'entrée du sucre dans les cellules du foie, des muscles et des cellules graisseuses (*adipocytes*).

Une partie du sucre est brûlée directement par la cellule comme combustible, une autre est stockée sous forme d'énergie de réserve dans les tissus : en glycogène, un sucre complexe immédiatement mobilisable en cas d'effort (*foie et muscles*), et en triglycérides, des graisses de réserve disponibles en cas de périodes de disette (*graisses musculaires et siégeant autour des viscères*).

On fabrique des graisses même la nuit sans manger !

Les nouveaux sucres, inventés par l'industrie agroalimentaire et abusivement consommés au cours de ce dernier demi-siècle, nous placent régulièrement en situation d'hyper insulinémie chronique. Entendez par là une sécrétion non plus intermittente et courte d'insuline dans notre sang répondant à des repas équilibrés, mais plutôt une production haute et permanente. La sécrétion pourra même se prolonger au cours de la nuit, alors que nous ne recevons plus aucun glucide par la bouche.

Première conséquence : nous fabriquons des graisses de réserve sans discontinuer. Nous fabriquons donc un surpoids de matière grasse, avec l'installation d'une bedaine grandissante. Deuxième conséquence, le pancréas hyper sollicité par les nouveaux sucres transformés peut cesser de produire de l'insuline, ou alors sécréter une insuline de moindre qualité qui n'est plus aussi bien reconnue par la cellule.

Dans le premier cas, la source se tarit, c'est l'apparition possible d'un diabète de type 1 nécessitant l'apport extérieur d'une insuline de synthèse (injections quotidiennes ou pompes) pour compenser le manque de production d'insuline naturelle. Et dans le second cas, la cellule devient comme « sourde » au message insulinique, c'est l'installation d'une *résistance à l'insuline* pouvant être suivie de l'apparition d'un diabète de type 2, appelé aussi diabète de type gras.

DÉFINITION ET TEST BIOLOGIQUE DE LA RÉSISTANCE À L'INSULINE (OU INSULINORÉSISTANCE)

L'insulinorésistance se caractérise par le dosage sanguin d'une ***hyper insulinémie à jeun*** (>15 mUI par litre), lorsque la glycémie à jeun est inférieure 1,10 g par litre.

N.B. Il peut exister aussi une insulinorésistance physiologique en cas de puberté, de grossesse et même de stress, ou provoquée par un traitement médicamenteux (corticoïdes, œstroprogestatifs, ciclosporine…), ou liée à des maladies plus rares.

Conséquences sur la santé de la résistance à l'insuline

Les études montrent qu'un état persistant de *résistance à l'insuline* entraîne un risque significatif d'obésité et de maladie diabétique, mais aussi de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, infarctus…), de syndrome des ovaires polykystiques et indirectement de cancer (*voir tableau*).

Pour couronner le tout, la résistance à l'insuline favorise les états inflammatoires et la glycation, phénomène biologique reconnu comme accélérateur du vieillissement et comme inducteur de l'altération des protéines.

Contrairement à la graisse sous-cutanée, que l'on peut même trouver chez les plus de 40 ans même très actifs physiquement, le tour de taille augmenté dans le syndrome métabolique est en rapport avec une accumulation particulière de graisses entre les viscères et le surpoids.

Ces graisses sont métaboliquement actives, c'est-à-dire qu'elles libèrent à petites doses des substances à action hormonale (de type œstrogène), générant l'inflammation et l'augmentation de la tension artérielle, favorisant la thrombose sanguine… En deux mots, ce type de graisses concourt à augmenter à terme le risque cardiovasculaire et de cancer… tout en pérennisant la résistance à l'insuline !

OBÉSITÉ ET RISQUE DE CANCER

La dernière étude du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) montre que le surpoids et l'obésité ont été responsables de 500 000 cas de cancer dans le monde en 2012 : soit 3,6 % des cas de cancer diagnostiqués liés au surpoids ou à l'obésité.

On peut donc considérer que le surpoids, l'obésité, les troubles du profil des graisses sanguines (cholestérol, triglycérides), mais aussi le diabète gras de type 2, l'athérosclérose (atteinte en rigidité et en calibre des vaisseaux artériels), et l'inflammation chronique font partie du tableau clinique du syndrome métabolique. Ils possèdent tous un point commun : la résistance à l'insuline !

Êtes-vous un candidat au syndrome métabolique ?

Voici les situations qui sont significativement associées à une résistance à l'insuline :

- Mode de vie sédentaire
- Hypertension artérielle
- Antécédents familiaux de diabète gras (type 2), d'hypertension artérielle ou de maladie cardiovasculaire
- Antécédent personnel de diabète gestationnel ou d'intolérance au glucose
- Syndrome de l'ovaire polykystique
- Apnée du sommeil
- Acanthosis nigricans (maladie rare de la peau avec des taches noires)

Attention à la menace blanche

- Envie fréquente de produits sucrés (dépendance aux hydrates de carbone appelée sugar craving par les Anglo-Saxons),
- Somnolence ou fatigue après un repas riche en hydrates de carbone (sucres, pâtes, riz blanc…),
- Tendance au malaise hypoglycémique
- Résistance à la perte de poids,
- Hirsutisme (excès de poils indésirables)
- et même acné et règles irrégulières…

Toutes ces situations doivent faire suspecter et rechercher une résistance à l'insuline.

Si vous avez détecté certains de ces signes, parlez-en à votre médecin. Dans son cabinet, il aura déjà une approche certaine du problème et pourra le cerner plus précisément avec un simple questionnaire sur le mode de vie, la mesure du poids, de la taille et de la tension artérielle. Une prise de sang à jeun permettra de vérifier le taux de sucres et de graisses sanguines ainsi que le taux d'insuline à jeun avec le dosage des marqueurs de l'inflammation (VS/CRP).

Quels sont les facteurs alimentaires propices à la résistance à l'insuline ?

Ce sont, ni plus ni moins, ceux caractérisant de façon factuelle la valeur nutritionnelle, malheureusement habituelle, de l'alimentation occidentale moderne industrialisée. À savoir :

- Excès de **sucres raffinés** (Index glycémique élevé)
- Déficit en **aliments à faible densité glucidique** (Index glycémique bas ou modéré)
- Déficit en fibres solubles et insolubles
- Excès d'acides gras saturés
- Déficit en acides gras essentiels oméga-3, doublé d'un excès d'acides gras de type oméga-6
- Déficit en micronutriments (oligoéléments, vitamines, minéraux…)

Pour information, les céréales raffinées et les aliments riches en amylopectine (un amidon ayant une structure très ramifiée) se comportent comme de véritables sucres raffinés et possèdent donc un index glycémique (IG) élevé. En consommation courante et répétée,

ils sollicitent énormément notre pancréas et favorisent à terme l'apparition d'un état de résistance à l'insuline qui fait le lit du syndrome métabolique et de ses complications.

Les sucres raffinés sont ceux incorporés dans les aliments préparés (gâteaux, confiseries, sodas, laitages, etc.). Les céréales raffinées, en dehors de celles servies au petit-déjeuner, sont largement représentées par la farine blanche de blé et ses produits dérivés. Les denrées riches en amylopectine sont représentées par la pomme de terre et les riz raffinés ou modifiés (riz blanc rond, long et collant).

Quels sont les facteurs végétaux alimentaires s'opposant à la résistance à l'insuline ?

Pour ne pas se placer en situation de résistance à l'insuline, il faut absolument éviter de manger trop régulièrement ce que les Anglo-Saxons ont désigné comme la « menace blanche » : le *sucre blanc*, le *pain blanc*, les *pâtes blanches*, le *riz blanc* et les *pommes de terre*.

Avec parcimonie, on peut leur préférer des ingrédients les plus complets possible comme le pain complet, les pâtes et les céréales complètes, et opter pour le sarrasin, la patate douce et le riz basmati.

Les végétaux frais et secs non raffinés seront remis à l'honneur grâce à leur index glycémique bas ou modéré. De plus, mieux vaut prendre l'habitude de faire son marché plutôt que de se rendre au supermarché afin de minimiser l'apport en plats préparés trop souvent composés de calories vides (trop calorique avec peu de micronutriments). Et bien sûr, il convient de réduire drastiquement sa consommation de produits animaux de façon générale.

Bref, l'adoption d'une diète méditerranéenne constitue en soi une excellente et simple protection contre l'installation d'une résistance à l'insuline, ou pour la combattre une fois installée. Sans oublier bien entendu l'exercice physique régulier qui a également démontré son action régulatrice sur la résistance à l'insuline. Pour mémoire, la diète méditerranéenne combine une alimentation riche en végétaux peu transformés, légumes et fruits frais, secs et variés, de provenance locale et bio, peu de produits animaux (produits laitiers et viandes), peu de poissons, un peu de vin rouge… de l'huile d'olive et des plantes aromatiques des pays du soleil !

Les meilleurs micronutriments pour diminuer la résistance à l'insuline (à prendre sous forme de compléments alimentaires pour recevoir des doses fiables) :

- Oméga-3
- Vitamines A, E, bêtacarotène, zinc, sélénium, cuivre, manganèse
- Chrome
- Magnésium
- Vanadium
- Acide alpha-lipoïque
- Inositol

De vraies pépites vertes comme bouclier

Indépendamment des règles hygiéno-diététiques indispensables, la pharmacopée classique met à disposition des médicaments dits insulinosécréteurs, ou sensibilisateurs, qui retardent l'absorption digestive de sucres. Ce sont des traitements principalement utilisés en cas de diabète de type 2 et qui ne sont pas dépourvus d'effets secondaires indésirables (troubles digestifs, hypoglycémie potentiellement grave…).

Cependant, nous disposons d'un arsenal de plantes agissant de façon préventive sur les récepteurs à l'insuline sans attendre l'installation d'un diabète. Et lorsque le diabète est déjà là, en usage régulier, elles augmentent ou normalisent la réponse insulinique au niveau cellulaire.

Les plantes qui s'attaquent à la bedaine

L'ARONIA NOIR

Fiche d'identité : aronia noir

Provenance : Est de l'Amérique du Nord, Europe de l'Est, Scandinavie

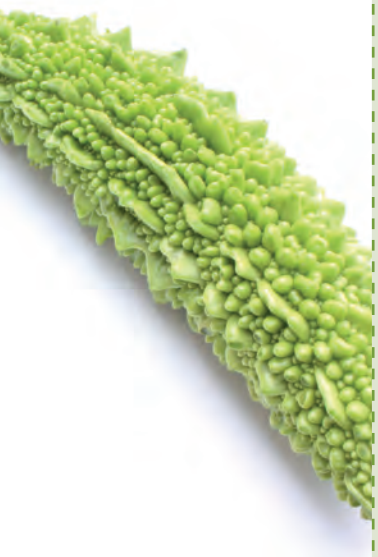
Botanique : *Aronia melanocarpa* de la famille des Rosacées

Partie utilisée : Fruit (baie ou drupe)

Principes actifs principaux : Polyphénols : anthocyanes, flavonoïdes et vitamine C

L'aronia est un arbuste mesurant quelques mètres de haut dont les fruits millimétriques sont de petites drupes pourpres ou noires regroupées en bouquets. Les anthocyanes de ses fruits sont des pigments foncés de violet à noir, appartenant à la grande famille des polyphénols. Ce sont de puissants antioxydants qui se retrouvent de façon très concentrée dans la baie de l'aronia noir. Leur concentration est par exemple notablement supérieure à celle de la myrtille et de la canneberge. Des études font apparaître que les anthocyanes de l'aronia peuvent normaliser le métabolisme du glucose chez des patients diabétiques et chez des rats en diminuant la résistance à l'insuline. Les baies d'aronia apparaissent comme une proposition thérapeutique complémentaire très prometteuse dans la prise en charge du *syndrome métabolique* et de ses complications. Ces résultats ont d'ailleurs été vérifiés chez l'homme grâce à des études révélant des améliorations significatives des profils biologiques et cliniques. Les résultats ont été obtenus après l'ingestion de 300 milligrammes par jour d'anthocyanes de baie d'aronia noir pendant deux mois. Il n'existe pas d'effets indésirables répertoriés à ce jour avec l'utilisation de l'extrait d'aronia noir, qui peut être tout aussi bien consommé en fruit entier qu'en jus.

N.B. : Attention, le feuillage de l'aronia contenant de l'acide cyanhydrique est susceptible d'entraîner une intoxication en cas d'ingestion massive.



LA MARGOSE

Fiche d'identité : melon amer

Provenance : Asie, Afrique, Réunion, Caraïbe, Amérique du Sud

Botanique : *Momordica charantia* de la famille des Cucurbitacées

Partie utilisée : Fruits

Principes actifs principaux : Glucosides triterpéniques

La margose est une petite liane rampante ou grimpante pourvue de vrilles pouvant atteindre deux mètres de long. Probablement originaire de l'Inde, la margose est consommée depuis des siècles en Asie en accompagnement des mets traditionnels. C'est une plante référencée aussi dans la médecine traditionnelle ayurvédique comme remède à divers maux. Les guérisseurs amazoniens la reconnaissent comme un antidiabétique naturel. La consommation du fruit frais, une sorte de gros concombre épineux, en jus ou en extrait, a révélé des effets antidiabétiques dans plusieurs études sur l'animal et chez l'homme. Il a été constaté une capacité de la margose à diminuer la résistance à l'insuline et l'obésité viscérale. Ces résultats conduisent certains auteurs à suggérer que la margose est un facteur alimentaire de choix chez la personne atteinte du *syndrome métabolique*, d'obésité et même du diabète. Il n'existe pas à ce jour d'effets indésirables répertoriés avec l'ingestion de margose dans le cadre du syndrome métabolique.

LA CANNELLE DE CEYLAN

Fiche d'identité : cannelle de ceylan

Provenance : Ceylan

Botanique : Genre, espèce, famille : *Cinnamomum zeylanicum* de la famille des Lauracées

Partie utilisée : Écorce

Principes actifs principaux : Polyphénols (OPC), huile essentielle. Les Romains ont popularisé la cannelle grâce à ses qualités de conservation et d'aromatisation des denrées alimentaires périssables. Le cannelier est un petit arbre dont l'écorce des branches, une fois séchée, s'enroule en de petits cylindres constituant la matière première et pouvant être réduite en poudre. Pour des raisons de composition optimale, il faut préférer la vraie cannelle de Ceylan et éviter l'emploi de la cannelle de Chine, d'Indonésie ou du Vietnam. De nombreuses études révèlent que la cannelle de Ceylan augmente la sensibilité des cellules à l'insuline, donc diminue la résistance à l'insuline. De surcroît, elle réduit l'hypertension artérielle et les profils lipidiques déréglés. Pour toutes ces raisons, la cannelle est à recommander dans le *syndrome métabolique* et pour prévenir ses complications.

La cannelle de Ceylan se prend à raison de ½ cuillère à café de poudre répartie en deux à trois prises quotidiennes. L'écorce, ou sa poudre, peut être utilisée pour relever vos plats sucrés et salés, ou encore pour aromatiser vos boissons chaudes avec ses notes caractéristiques : tonique, chaude et vanillée.

Attention ! L'huile essentielle de cannelle, très concentrée en principes aromatiques, ne présente ni la même composition ni les mêmes effets que la poudre d'écorce, et ne sera donc pas indiquée particulièrement pour la prise en charge du diabète.

LE THÉ VERT

Fiche d'identité : thé vert

Provenance : Régions tropicales et humides de l'Orient

Botanique : *Camellia sinensis* de la famille des Théacées

Partie utilisée : Feuille

Principes actifs principaux : Polyphénols de type épigallocatéchines (ou EGCG ou tanins)

Le thé est l'infusion la plus bue au monde avec 20 milliards de tasses consommées par jour. Les tanins du thé vert (EGCG) améliorent la sensibilité à l'insuline et s'opposent à la glycation, facteur de complication diabétique et d'accélération du vieillissement cellulaire. Des études randomisées ont montré en outre que les tanins du thé possèdent une action bénéfique sur le surpoids en permettant la réduction de la masse grasse par l'activation de la thermogénèse (action brûle-graisse). Attention, il a été rapporté des cas d'hépatites aiguës après l'ingestion d'extraits concentrés de thé vert. C'est pourquoi nous recommandons simplement de le boire en infusion. Choisissez toujours une qualité bio, car beaucoup de thés concentrent des taux élevés de métaux lourds et de pesticides.

L'ALOÈS

Fiche d'identité : aloe vera

Provenance : Amérique du Sud, sud des États-Unis, Asie, Caraïbe, Inde

Botanique : *Aloe vera* (*syn. A.barbadensis ou A.vulgaris*) de la famille des Lilliacées

Partie utilisée : Feuille (jus, pulpe)

Principes actifs principaux : Sucre : lectines, polysaccarides

Domestiqué et cultivé par bouturage depuis des siècles en Espagne, l'aloès est probablement originaire d'Afrique du Nord et fut introduit aux Antilles au XVII^{e} siècle. L'aloès se présente comme une plante arborescente possédant d'épaisses grandes feuilles vertes pointues et bordées de dents. Leur section transversale d'aspect triangulaire laisse apparaître une pulpe épaisse centrale appelée aussi « gel ». La mince couche externe (cuticule) laissant sourdre un suc jaune ou rougeâtre appelé « latex », exploité auparavant pour ses propriétés laxatives mais trop irritant pour le tube digestif et qu'il faut donc abandonner. En revanche, le gel d'aloès ingéré, en plus de ses qualités nutritionnelles indéniables, permet de diminuer significativement la résistance à l'insuline et possède aussi une action antidiabétique vérifiée par de nombreuses études.

Pour résumer

Plantes	Nom botanique	Partie utilisée	Posologie	Remarques
Aronia noire	*Aronia melanocarpa*	Fruit (baie)	300 mg/j d'extrait sec (ou 2 poignées de fruits) avant les repas	–
Margose	*Momordica charantia*	Fruit (légume)	30 ml de jus avant les repas	–
Cannelle de Ceylan	*Cinnamomum zeylanicum*	Écorce séchée	½ c. à café de poudre avant les repas	–
Thé vert	*Camellia sinensis*	Feuilles	2 à 3 infusions/j avant les repas	–
Aloès	*Aloe vera*	Feuilles (gel)	2 à 3 c. à soupe par jour avant les repas	Éviter le suc (latex)

Dr Franck Gigon

Calmez votre palpitant !

Votre cœur bat la chamade sans bonne raison ? Il s'agit peut être de palpitations… Ça peut être inquiétant, mais fort heureusement, le cœur est rarement en cause directe. Allons plutôt voir du côté des nerfs…

Favorisez l'équilibre

Le stress, la prise d'excitants, des émotions fortes ou tout simplement un tempérament anxieux peuvent déclencher des palpitations, par crise ou de façon chronique. Dans ces cas, c'est notre système nerveux qui régule nos pulsations cardiaques ; s'il est perturbé, il diffuse des informations erronées au cœur. Si vous êtes sujet à ces sensations désagréables, les palpitations, consultez votre médecin pour vous assurer que le cœur lui-même va bien. Et vous verrez, c'est presque toujours le cas. Changer quelques mauvaises habitudes et mieux gérer le stress pourra être suffisant. Si cela ne suffit pas, il faudra traquer les probables carences qui font défaut au système nerveux : oméga-3, minéraux et vitamines B sont parmi les éléments les plus importants pour un bon fonctionnement. Et côté plantes ? Favorisez les plantes antistress, calmantes, et reminéralisantes.

À vos infusions !

Mélangez les plantes suivantes :

- **Aubépine** (sommité fleurie) 40 g,
- **Rooïbos** 20 g,
- **Ortie** (racine) 20 g,
- **Ortie** (feuille) 10 g,
- **Prêle** 10 g.

Préparation : Ajoutez une cuillerée à soupe de plantes par tasse d'eau et faites chauffer. Aux premiers frémissements coupez le feu, couvrez et laisser infuser une dizaine de minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, en cure de 3 semaines ou plus si besoin.

Les plantes en détail

L'**aubépine** (*Crataegus monogyna*) est la plante de référence pour la régulation nerveuse du cœur. Elle apaise les personnes de tempérament nerveux et agit en cas d'angoisse, d'anxiété ou de troubles du sommeil. Elle améliore également le fonctionnement du cœur lui-même en optimisant l'irrigation du muscle cardiaque et en évitant les spasmes.

Le **rooïbos** (*Aspalathus linearis*) est intégré ici au mélange pour son goût agréable et sa belle couleur rouge. Mais c'est aussi une plante de santé utile pour sa richesse en antioxydants. Il peut calmer certains troubles digestifs, à l'origine de formation de gaz, qui peuvent être en cause dans des sensations désagréables et qui peuvent parfois gêner jusqu'au niveau du cœur.

L'**ortie** (*Urtica dioica*), dont on emploie ici deux parties, la racine et la feuille, est une plante fortifiante. Les feuilles apportent des minéraux précieux très assimilables – notamment calcium, potassium et silicium – utiles pour la régulation nerveuse et la contraction musculaire.

La **prêle** (*Equisetum arvense*) est une grande plante reminéralisante notamment par sa richesse en silice. Elle renouvelle notre capital minéral.

Solutions alternatives

On peut aussi prendre l'**aubépine** sous une autre forme que la tisane. En comprimé, en extrait fluide ou hydroalcoolique ou même en gemmothérapie, elle sera toujours des plus indiquées. En parallèle, recherchez un apport minéral par une cure de **spiruline**, de **pollen frais** ou d'**eau de mer** en ampoules. Il serait dommage de prendre seulement du magnésium, souvent le premier réflexe, car ce n'est pas le seul minéral en cause pour le fonctionnement musculaire et nerveux.

Avec ces quelques conseils, votre cœur ne battra la chamade que pour une bonne raison… l'amour !

Jean-François Astier

Les huiles essentielles **entrent à l'hôpital…** à pas feutrés

Plusieurs services hospitaliers se sont lancés dans l'aventure aromatique depuis une dizaine d'années. Les huiles essentielles s'y installent doucement comme soins de complément.

Les hôpitaux allemands, britanniques et belges ont une belle avance sur nous : de nombreux services ont intégré les huiles essentielles à leurs soins quotidiens. Une enquête réalisée en 2012 dans 100 services hospitaliers belges montre par exemple que 26 d'entre eux utilisent des huiles essentielles et que 14 autres souhaiteraient les utiliser. Mais en France, le manque de reconnaissance officielle de l'efficacité de l'aromathérapie lui ferme encore trop souvent la porte de l'hôpital. Alors les huiles y entrent tout de même, mais à pas de loup…

Séduction olfactive

Depuis plusieurs années les maisons de retraite et les EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) sont séduits par les propriétés odorantes des huiles essentielles. En effet, les services qui accueillent des personnes âgées affrontent des problèmes d'odeurs désagréables et persistantes qui isolent souvent les résidents dans leur lieu de vie.

À Nancy, l'EHPAD « Résidence Jacques Barat-Dupont » diffuse dans les pièces communes et dans les chambres un complexe d'huiles essentielles d'Eucalyptus smithii et de Pin douglas pour assainir et purifier l'atmosphère. À l'hôpital Saint Nicolas d'Angers, les huiles de Litsée citronnée et d'orange douce sont diffusées dans le service de gériatrie pour lutter contre les mauvaises odeurs.

Les bénéfices sont sensibles : la diffusion d'huiles essentielles apporte un bien-être général, tant pour les résidents que pour le personnel soignant. L'impact positif atteint également les familles. Les résidants étant plus sereins, l'entourage l'est aussi et l'ambiance est plus agréable pendant les visites des proches. Cela permet même de limiter la consommation en médicaments psychotropes chez les personnes âgées.

La solitude des initiateurs

Les expériences hospitalières naissent souvent d'initiatives individuelles. « En gériatrie ou en soins palliatifs, le personnel soignant se trouve confronté aux limites de la médecine traditionnelle », dit Sophie Moyrand, présidente de la fondation Gattefossé qui encourage la communication concernant les travaux de recherche sur l'utilisation de l'aromathérapie en milieu hospitalier. Il arrive qu'une infirmière la propose pour soulager le quotidien des patients. C'est souvent le début d'un long parcours de persuasion : il faut convaincre les médecins et le personnel encadrant, parfois réticent, de l'utilité et de l'efficacité de l'aromathérapie. Lorsqu'un médecin est lui-même à l'origine de la démarche, la mise en place est plus simple…

C'est à l'initiative d'une infirmière de terrain que les huiles essentielles sont entrées à l'hôpital de Colmar. Depuis 2010, le service des soins intensifs d'oncologie-hématologie de cet hôpital utilise l'aromathérapie pour prendre en charge les nausées, les troubles du sommeil et l'anxiété. Les patients concernés, souvent à la recherche d'alternatives non-médicamenteuses, ont témoigné d'une réelle satisfaction : soulagement de leurs maux, mieux-être, endormissement… et réconfort dans un parcours thérapeutique parfois très dense. Les résultats obtenus dans ce service ont ensuite permis de convaincre les médecins et soignants d'autres services d'utiliser l'aromathérapie. Les huiles sont ainsi entrées dans les services de soins palliatifs et de réanimation, ainsi qu'au Centre pour personnes âgées. Cette approche hospitalière vient d'ailleurs d'être récompensée par le Prix 2015 de la Fondation Gattefossé.

Un sérieux très scientifique

« Aujourd'hui, les protocoles d'utilisation des huiles essentielles à l'hôpital sont très encadrés et validés par des médecins et des aromathérapeutes », reprend Sophie Moyrand. Ils comprennent des tests de tolérance, signalent les contre-indications et les effets secondaires, évaluent les effets… À l'hôpital, l'aromathérapie est utilisée comme un soin complémentaire des thérapies classiques.

Une aromathérapeute à l'hôpital

Alexia Blondel, aromathérapeute, accompagne depuis deux ans le service d'hématologie de l'hôpital de Poitiers. « La formation du personnel soignant est un prérequis à l'introduction de l'aromathérapie dans un service hospitalier », confie-t-elle. Chaque matin, infirmières et aides-soignantes font le tour des chambres avec une mallette d'huiles essentielles pour les proposer aux patients confinés dans leur chambre pendant des traitements chimiothérapeutiques très lourds. On leur propose par exemple de l'huile essentielle de marjolaine s'ils se sentent en colère, de l'épinette noire contre le stress, du citron pour le bien-être ou de la kunzea ambigua pour lutter contre le découragement. Pour faciliter le sommeil, on peut diffuser de l'huile essentielle de mandarine verte ou d'orange douce. Les molécules sont si odorantes que chacun doit prendre le temps de se familiariser avec l'impact olfactif.

Des diffuseurs adaptés à la taille des pièces sont installés dans les chambres. Les patients disposent également de sticks olfactifs qui les rendent plus autonomes et responsables, notamment la nuit au moment où l'angoisse monte.

« C'est par la voie olfactive que les huiles essentielles font leurs preuves à l'hôpital », dit Alexia Blondel. « Après, le corps médical s'intéresse éventuellement à la voie cutanée et aux massages, et même (mais plus rarement) à l'administration orale ».

À Poitiers, Alexia Blondel a mis au point avec le personnel soignant une fiche de suivi individuel qui permet d'évaluer le bien-être et l'efficacité des soins pour chaque patient.

Une dizaine d'hôpitaux français ont aujourd'hui introduit l'aromathérapie dans leurs murs. Au Centre de la mémoire de Nice, les huiles essentielles de lavande ou de romarin permettent de réduire l'anxiété et d'améliorer le comportement des patients atteints d'Alzheimer. Quant à l'hôpital de Valenciennes, il a développé une pratique qui dépasse de loin le traitement des odeurs. L'utilisation des huiles essentielles, qui a débuté en 2008 au sein du pôle gériatrique, s'étend aujourd'hui à de nombreux autres services. Elle trouve des indications dans l'assainissement de l'air, la lutte contre l'anxiété, les douleurs aiguës, les mycoses…

Une philosophie de soin holistique

Les huiles essentielles apportent une autre façon de vivre la maladie à l'hôpital. Leur odeur puissante reconnecte le malade à la nature, à son environnement, à ses souvenirs… Elles permettent aussi d'instaurer un rapport différent entre le patient et le personnel soignant : les échanges ne se limitent plus uniquement à la maladie mais ils concernent aussi le bien-être, les sensations… L'odeur génère une présence et les patients atteints de pathologies lourdes se sentent moins isolés.

À Poitiers, Alexia Blondel organise des ateliers « voyages olfactifs » qui se tiennent une fois par mois et accueillent des patients du pôle cancérologie. Ces derniers apprécient ce temps d'échange qui leur donne des clés pour améliorer leur quotidien et leur traitement parfois très lourds. Les huiles essentielles s'intègrent à une perspective globale de bien-être physique, émotionnel et environnemental.

Un vaste chantier à venir

Les mentalités évoluent doucement. Au-delà des parcours et des volontés individuelles, on peut souhaiter qu'un nombre croissant de médecins, interpellés par les expériences positives, décident d'introduire les huiles essentielles dans leurs propres services. Nul doute que les patients ont également un rôle à jouer. S'ils expriment leur souhait d'utiliser l'aromathérapie en complément des traitements classiques, peut-être aideront-ils eux aussi à faire bouger les lignes.

Anne de Labouret

« Une belle peau **demande** en réalité **trois fois rien** ! »

Julien Kaibeck défend une cosmétique écologique, saine et raisonnable. Fondateur du mouvement Slow Cosmétique, il dénonce les dérives de l'industrie de la beauté et les excès du marketing cosmétique. Il appelle à plus de sobriété pour garder un corps beau et sain.

Expert de la cosmétique naturelle, spécialiste en huiles essentielles, Julien Kaibeck enseigne en France et en Belgique l'aromathérapie scientifique appliquée à la cosmétologie. Auteur de plusieurs livres et du blog www.lessentieldejulien.com, il est également chroniqueur à la télévision et à la radio.

La cosmétique est un univers assez féminin. Mais c'est un homme qui trouve enfin la bonne manière de parler des produits de beauté !

Dans le domaine de la beauté, les hommes sont encore assez peu investis. Pour me faire une place comme chroniqueur beauté dans les médias, j'ai dû être encore plus convaincant. Un peu comme une femme qui atteint un niveau hiérarchique traditionnellement réservé aux hommes.

Y a-t-il beaucoup de tromperies dans la cosmétique conventionnelle ?

Oui, j'ai été vraiment choqué quand j'ai compris quels ingrédients se cachaient réellement dans les produits de beauté. Comme tout le monde, j'ai utilisé au départ certaines crèmes « magiques » vendues par de grandes marques. Mais, en lisant les étiquettes, j'ai vu que la grande majorité de ces produits étaient constitués de dérivés du pétrole et de matières plastiques, des ingrédients polluants pour l'environnement qui n'apportent rien à la peau et qui de plus peuvent être problématiques pour la santé. Je me suis alors rendu compte qu'il existait des actifs naturels de qualité qui comblaient les besoins fondamentaux de la peau. C'est comme ça que le mouvement Slow Cosmétique est né en 2012, puis l'association Slow Cosmétique (association internationale sans but lucratif) qui rassemble les consommateurs désireux de défendre une cosmétique plus intelligente et bien évidemment plus éthique et écologique.

La slow cosmétique incite à consommer mieux, mais il existe déjà beaucoup de cosmétiques bio, est-ce qu'ils ne véhiculent pas les mêmes valeurs ?

Pas tout à fait. Un cosmétique bio est bien sûr plus sain qu'un produit conventionnel puisqu'il ne contient jamais de dérivés de pétrochimie, de polymères ou d'ingrédients de pure synthèse. En outre, il comporte un certain pourcentage d'actifs naturels issus de l'agriculture bio dans un emballage écologique. C'est donc déjà un gage de qualité, même si tous les labels n'ont pas la même exigence.

« La mention « Slow Cosmétique » c'est un vrai gage de qualité. Un peu comme une étoile au guide Michelin ! »

Le petit problème, c'est que certaines marques bio promettent monts et merveilles ou poussent à toujours acheter plus, dans la quête d'un cosmétique idéal qui de toute façon n'existe pas ! Cette attitude marketing n'est pas slow du tout… La slow cosmétique nous invite à nous libérer de ces diktats de la beauté industrielle.

Faut-il alors tout arrêter ?

Non ! La slow cosmétique invite à aller vers la sobriété en se posant d'abord les bonnes questions : quels sont les besoins réels de ma peau ? Inutile de multiplier les produits car les besoins fondamentaux de la peau sont finalement très simples : nettoyage doux, soin hydratant

et protection contre les agressions. Et c'est quasiment tout. Choisir des produits bio, c'est un minimum quand on débute, cela évite d'avoir à décrypter la liste des ingrédients : selon certaines études, plus de 60 % des cosmétiques conventionnels contiennent de potentiels perturbateurs endocriniens comme le triclosan, l'EDTA et certains parabènes… Mais il existe aussi des produits 100 % naturels très honorables et tout à fait slow, mais pour lesquels les fabricants n'ont pas demandé de certification bio.

Depuis 2013, une mention Slow Cosmétique apparaît sur l'emballage de certains produits, que signifie-t-elle exactement ?

▸ La mention Slow Cosmétique, c'est un vrai gage de qualité. Un peu comme une étoile au guide Michelin, elle récompense des marques engagées pour une beauté plus sensée. Elle est décernée par les bénévoles de l'association sur la base de 80 critères autour des formulations, du discours marketing, du prix, de l'éthique, et d'autres encore. Non seulement les ingrédients doivent être naturels et les formules propres, mais aussi la marque doit s'inscrire dans une démarche publicitaire raisonnable. Pour vous faire une trousse de beauté slow, vous pouvez faire confiance à ces marques, celles qui sont lauréates sortent réellement du lot ! La plupart des produits sont labellisés bio, c'est le cas des huiles végétales ou des crèmes hydratantes par exemple, mais d'autres ne le sont pas comme pour certains savons à froid ou certaines huiles essentielles. Aujourd'hui, il y a plus de cinquante marques qui portent la mention Slow Cosmétique. La plupart d'entre elles se sont rassemblées en avril 2015 sur un même site collaboratif : slow-cosmetique.com. Elles y vendent leurs produits en direct du fabricant, comme sur un marché. C'est une démarche militante pour mieux faire connaître ces produits de qualité, pas toujours faciles à trouver.

Beaucoup ont opté pour la fabrication maison des cosmétiques. C'est une attitude tout à fait slow ?

▸ Oui, bien sûr, créer ses propres cosmétiques c'est facile si l'on choisit de répondre aux besoins de la peau avec comme base des produits bruts, sans rentrer dans des formules compliquées. Pour maintenir une peau belle et en bonne santé, il faut en réalité trois fois rien : une huile végétale pour se démaquiller, une eau florale pour éliminer les résidus et nettoyer la peau, un mélange de la même huile végétale avec du gel d'aloe vera pour hydrater et se protéger contre les agressions, éventuellement aromatisé de quelques gouttes d'huile essentielle. C'est intéressant puisque chacun de ces produits bruts peut avoir plusieurs applications et que l'on a l'opportunité de personnaliser un maximum ses soins, on se fait du sur-mesure.

Recette pour prolonger la bonne mine de l'été

Pour 50 ml, versez successivement dans un flacon anti-UV bien propre :

- 15 ml d'huile d'argousier
- 34 ml d'huile de jojoba
- 15 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade (feuille de l'oranger, non photosensibilisante, donne un parfum agréable et assainit)
- 10 gouttes d'huile essentielle de semences de carotte (à ne pas confondre avec le macérât huileux de carotte). Cette huile essentielle uniformise le teint.

Vous même, Julien, vous avez une belle peau, c'est grâce aux soins que vous vous fabriquez ou à ceux que vous achetez ?

▸ Merci ! En effet, il y a certains produits que je prépare moi même, comme mon sérum hydratant pour le visage à base d'huile de noyaux d'abricot que j'aime beaucoup, j'y ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de ciste. L'huile essentielle de ciste est particulièrement bien adaptée car elle est hémostatique, et elle referme les petites coupures après le rasage, et elle est également anti-âge.

Pour la toilette, j'utilise un savon saponifié à froid, riche en glycérine naturelle qui préserve le film hydrolipidique de la peau. Je préfère l'acheter car sa fabrication est un processus un peu complexe.

Le site de l'association Slow Cosmétique :
www.slow-cosmetique.org

La plateforme d'achats Slow Cosmétique :
www.slow-cosmetique.com

SON DERNIER LIVRE

Slow Cosmétique, le guide visuel
Julien Kaibeck et Mélanie Dupuis
Leduc Éditions 2015-05-25

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

Le **programme infaillible** pour une rentrée zen

Méditation, alimentation adaptée, activité physique régulière, sommeil de qualité et 6 plantes bien choisies seront vos meilleurs atouts pour vaincre le stress de la rentrée.

Après un été au ralenti, septembre déboule comme une tempête. Retour des enfants à l'école, réveil des projets mis en sommeil avant l'été, quelques centaines d'emails qui attentent une réponse. Bref, de quoi en perdre son sang-froid.

Impact du stress sur notre santé

« *Nous dépensons des milliards dans la recherche contre le cancer qui ne nous mènera jamais nulle part. Car nous ignorons le stress de la vie qui très souvent, s'il n'est pas la cause directe, contribue certainement d'une manière majeure au déclenchement de la maladie.* »

Cette phrase choc de Gabor Maté, docteur canadien connu pour ses convictions sur l'existence de liens étroits entre santé physique et mentale, auteur et spécialiste du stress, fait réfléchir. Oui, car le stress n'est pas seulement dans notre tête, il est aussi dans notre corps, il prend le contrôle de certains processus physiologiques et sème la pagaille dans notre métabolisme.

Il serait difficile de donner une liste complète de toutes les études liant stress et problèmes de santé car elles sont trop nombreuses. Mais on peut quand même rappeler que le stress :

- Accélère la progression du cancer de la prostate [1]
- Augmente le risque de maladies coronaires, et peut agir comme déclencheur d'un événement cardiaque majeur [2]
- Dans les cas de maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde, il aggrave douleurs et fatigue [3]

D'une manière générale, le stress diminue l'efficacité du système immunitaire [4], nous empêchant de combattre convenablement les maladies passagères (grippe, bronchites, etc.) et les dégénérescences liées à l'âge ou à l'environnement, le redouté cancer en particulier.

Le stress : un moteur trop sollicité

Pourquoi le stress est-il devenu aussi destructeur ? N'a-t-il pas toujours fait partie de nos mécanismes de survie ? Après tout, c'est grâce à lui que nous trouvons la force pour nous extirper de la voiture en feu après un accident, c'est lui aussi qui décuple notre puissance musculaire afin que nous puissions fuir ou combattre un danger imminent.

Mais aujourd'hui, c'est sa nature et sa fréquence qui ont changé. Nous nous sommes lentement éloignés de l'environnement dans lequel nous avons évolué pendant des millénaires. Adieu la nature, les forêts et les ruisseaux, le travail physique et un rythme de vie dicté par le soleil… Avant aussi, des événements stressants majeurs menaçaient notre vie, mais ils survenaient de manière relativement épisodiques. Dans nos vies où le métro, les transports, les lumières halogènes, la densité urbaine et la sédentarité occupent une place de premier plan, le stress est permanent. Nous n'avons pas récupéré du stress précédent que l'épisode suivant arrive. C'est cet enchaînement sans fin qui nous use, et nous mène petit à petit à ce que l'on appelle désormais couramment le *burn-out*, ou l'épuisement.

Pourtant, peu de situations menacent réellement notre vie aujourd'hui. C'est vrai que c'est agaçant d'avoir un conducteur qui nous coupe la route. Ou encore un patron qui exprime plus ou moins violemment son impatience. Mais cela n'a rien de grave au sens littéral du terme. Rien de vital en tout cas.

(1) Nagaraja AS, Armaiz-Pena GN, Lutgendorf SK, Sood AK. Why stress is BAD for cancer patients. J Clin Invest. 2013 Feb 1;123(2):558-60.

(2) Steptoe A, Kivimäki M. Stress and cardiovascular disease: an update on current knowledge. Annu Rev Public Health. 2013;34:337-54.

(3) Evers AW, Verhoeven EW, van Middendorp H, Sweep FC, Kraaimaat FW, Donders AR, Eijsbouts AE, van Laarhoven AI, de Brouwer SJ, Wirken L, Radstake TR, van Riel PL. Does stress affect the joints? Daily stressors, stress vulnerability, immune and HPA axis activity, and short-term disease and symptom fluctuations in rheumatoid arthritis. Ann Rheum Dis. 2013 Jul 9.

(4) Mahbub-E-Sobhani, Haque N, Salma U, Ahmed A. Immune modulation in response to stress and relaxation. Pak J Biol Sci. 2011 Mar 15;14(6):363-74.

Pourtant, nous allons déclencher une cascade physiologique égale à celle qui serait nécessaire pour faire face à une bête sauvage affamée !

Pour Richard Lazarus, psychologue et chercheur, le stress est déclenché par notre interprétation d'une situation, et non par la situation elle-même [5]. D'où la nécessité de mettre en place un programme de méditation, comme expliqué plus bas, afin de modifier notre perception de la réalité.

OVERDOSE D'ADRÉNALINE ET DE CORTISOL

Lorsque le stress devient chronique, nos glandes surrénales produisent deux hormones : l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline favorise la circulation sanguine vers le cœur, les poumons et les muscles squelettiques, en d'autres termes vers les organes vitaux, pour faire face à un danger imminent. Cela se fait au profit d'autres systèmes d'organes qui sont mis au ralenti : système immunitaire, système digestif et reproductif.

Le cortisol stimule la synthèse de glucose au niveau du foie, provoquant des yoyos de glycémie sanguine. En excès, il bloque le processus inflammatoire et l'action du système immunitaire. Il inhibe la production d'hormones sexuelles, la formation osseuse et diminue l'absorption de calcium au niveau intestinal. Il agit aussi sur la coagulation sanguine en favorisant la formation de caillots.

Bref, cette situation est tenable si les pics de stress arrivent de manière occasionnelle. Mais ces bouleversements métaboliques et fonctionnels sont destructifs à long terme.

LA COURSE DES VACANCES

La nouvelle tendance est de planifier des vacances qui ressemblent à une semaine de travail. Smartphone en main, calendrier électronique bien rempli et GPS activé, chaque journée passée dans une nouvelle destination doit être remplie de visites et d'événements. On reste dans le « faire » et non dans « l'être », en passant à coté de simples moments de détente. Où est la place pour le vrai repos qui doit censément être l'objectif principal des vacances ? Sachez que de plus en plus d'individus reviennent de leur périple fatigués et pas du tout ressourcés, et ceci est un vrai problème car le stress de la rentrée frappera deux fois plus fort.

Assurance antistress

Le programme antistress de la rentrée doit comporter les 5 piliers essentiels suivants. Si vous ne mettez en place qu'une partie de ces mesures, il ne sera que partiellement efficace.

1. Un programme de méditation
2. Une activité physique aérobie et anaérobie
3. Une alimentation équilibrée
4. Un sommeil de qualité
5. Un protocole de plantes antistress

1. Il est très facile de mettre en place un programme de **méditation** depuis le confort de votre domicile. Vous trouverez des enregistrements MP3 sur de nombreux sites Internet qui vous guideront dans des séances journalières plus ou moins longues. Dix minutes tous les matins est un excellent départ et peut faire une énorme différence sur votre capacité à encaisser le stress de votre journée. Achetez un enregistrement qui contienne une variété de programmes allant de 10 à 30 minutes au plus, car plus vous pratiquerez, plus vous y prendrez goût. L'un des styles les plus étudiés et pratiqués aujourd'hui est la méditation de pleine conscience, et c'est celui que je vous recommande. La science est claire sur ce sujet : la méditation de pleine conscience est extrêmement bénéfique d'un point de vue physique et mental et réduit les états de stress et d'anxiété [6]. Commencez votre programme dès la rentrée.
2. **L'activité physique** est notre moyen de laisser sortir la pression et de réguler les hormones de stress. Vous l'avez noté de nombreuses fois, il suffit de faire une marche rythmée afin de se sentir plus posé, plus ancré dans les heures qui suivent. Là encore, mettez en place un programme avant le tourbillon de la rentrée, et commencez à pratiquer fin août. Le programme doit inclure une activité anaérobie, une marche journalière pendant votre pause déjeuner par exemple, et une activité aérobie deux fois par semaine, de la natation, du vélo ou de la danse par exemple.

(5) Davis, Robbins Eshelman, McKay, « The Relaxation & Stress Reduction Workbook », 1995.

(6) Ngô TL. Review of the effects of mindfulness meditation on mental and physical health and its mechanisms of action. Sante Ment Que. 2013 Autumn;38(2):19-34.Review.

3. D'un point de vue **alimentaire**, considérez les sucres comme une sorte de fuel qui contribue à alimenter le processus physiologique du stress. Une alimentation trop riche en sucres et féculents fait augmenter la glycémie sanguine d'une manière rapide. Face à cela, le pancréas surcompense en créant un pic d'insuline qui fait souvent redescendre la glycémie à un niveau trop bas. Cette hypoglycémie réactionnelle place votre corps en situation de stress – elle est suivie d'une relâche d'adrénaline et de cortisol. Ceci provoque une fringale sucrée qui, si vous y cédez, relance ce cercle vicieux. Il faut, au contraire, favoriser une alimentation fournissant une énergie stable tout au long de la journée. L'accent doit d'abord être porté sur le petit-déjeuner, qui est souvent problématique dans nos cultures : pain blanc, céréales, confitures etc. Faites table rase et remplacez tout cela par un choix à la fois gustatif et riche en nutriments : fruits frais de saison, mélange de fruits à coque, œufs à la coque, pain complet (ou au sarrasin pour ceux qui suivent une alimentation sans gluten), purées d'amandes ou de noisettes. Pour le repas du midi et du soir, vous ne vous tromperez pas en vous préparant une grosse portion de légumes de saison et une petite portion de protéines, parfois accompagnés d'un peu de féculents (un quart de l'assiette, pas plus). Mangez tôt et léger le soir afin d'éviter une situation de surcharge digestive lorsque vous allez au lit.

4. Ce qui nous amène au **sommeil** : ceux qui dorment mal exhibent des réactions de stress, d'anxiété et de colère disproportionnées par rapport à ceux qui dorment bien, et cela pour des situations peu stressantes [7]. De plus, le manque de sommeil est un déclencheur d'agressions et de violences [8]. Vous ne pouvez donc pas aborder une rentrée « zen » sans un sommeil de qualité. Recalez-vous tout doucement sur des habitudes plus saines : toutes lumières baissées vers 21h30, au lit vers 22h30, suivi d'un nombre d'heures de sommeil adapté à vos besoins. Le meilleur moyen de forcer ce recalage est de mettre le réveil plus tôt pendant quelques jours. S'il vous faut 8 heures de sommeil et que vous vous couchez aujourd'hui à minuit pour un réveil à 8 h, mettez le réveil à 6h30, le sommeil sera au rendez-vous à 22h30 au bout de quelques jours. Si vous avez besoin d'une aide pour favoriser un sommeil plus réparateur, prenez une cuillère à café d'un extrait liquide de pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*) 30 minutes avant d'aller au lit, dans un peu d'eau.

5. **Plantes antistress**

Votre protocole à base de plantes sera construit autour des trois axes suivants :

- Une infusion journalière d'une plante minéralisante.
- Une plante adaptogène agissant comme traitement de fond.
- Une plante calmante à action rapide.

1- Apport en minéraux

L'équilibre du système nerveux repose en grande partie sur la disponibilité de minéraux qui permettent une bonne conduction du signal nerveux. Hors, les études réalisées à grande échelle nous disent qu'une majorité de la population dans les pays industrialisés est carencée en minéraux, en **magnésium** en particulier [9].

Plutôt que de vous diriger vers un comprimé, voici une infusion minéralisante. Dans un bocal de 1,5 litre ou une grande casserole, placez 30 g de **feuilles d'ortie sèches**. Versez 1 litre d'eau bouillante par dessus, couvrez et laissez infuser 30 minutes. Filtrez et buvez dans les heures qui suivent, chaud ou froid. Cette infusion journalière vous apportera environ 960 mg de calcium, 280 mg de magnésium et 580 mg de potassium [10], un excellent apport très assimilable car ces minéraux sont relâchés dans l'eau chaude sous forme ionisée et pénètrent donc directement au travers de la paroi intestinale sans digestion nécessaire. L'infusion a un goût très vert, rajoutez un peu de miel si nécessaire, ou rajoutez une cuillère à café de racine de réglisse ratissée si vous n'avez pas de problèmes d'hypertension. Faites une cure de 2 semaines début septembre.

(7) Minkel JD, Banks S, Htaik O, Moreta MC, Jones CW, McGlinchey EL, Simpson NS, Dinges DF. "Sleep deprivation and stressors: Evidence for elevated negative affect in response to mild stressors when sleep deprived". Emotion. 2012 Feb 6.

(8) Kamphuis J, Meerlo P, Koolhaas JM, Lancel M. "Poor sleep as a potential causal factor in aggression and violence". Sleep Med. 2012Apr;13(4):327-34.

(9) Voir le résumé de recherches publié sur LaNutrition.fr : http://www.lanutrition.fr/bien-comprendre/les-complements-alimentaires/avez-vous-besoin-de-complements-alimentaires/les-francais-manquent-ils-de-vitamines-et-de-mineraux.html

(10) Medical Herbalism 07-31-97 9(2): 6-8.

2- Plante adaptogène

Les plantes adaptogènes calment l'hyperactivité des glandes surrénales afin de diminuer petit à petit les sécrétions d'hormones de stress (adrénaline et cortisol). Les adaptogènes commencent à s'exprimer pleinement au bout de 2 à 3 semaines. Faites une cure de 6 semaines dès votre rentrée.

La famille des adaptogènes est vaste : **ginseng** (*Panax ginseng*), **éleuthérocoque** (*Eleutherococcus senticosus*), **ashwagandha** (*Withania somnifera*), **schisandra** (*Schisandra sinensis*), **basilic sacré** (*Ocimum sanctum*), **rhodiola** (*Rhodiola rosea*), etc. Laquelle choisir ? Vous ne pouvez pas vous tromper en commençant par l'éleuthérocoque. Vous la trouverez sous forme liquide dans certaines herboristeries ou sur Internet. Prenez 60 à 80 gouttes par jour, le matin dans un peu d'eau. Si vous sentez un effet un peu trop énergisant (irritabilité, difficultés pour s'endormir), diminuez les doses.

3- Plante antistress ponctuelle

Afin de complémenter les effets de l'éleuthérocoque, utilisez des plantes qui ont une action plus ponctuelle et peuvent vous aider à gérer un épisode stressant de la rentrée, peut-être un entretien d'embauche, un concours ou autre. La forme la plus pratique est la forme liquide : alcoolature (teinture-mère), EPS ou SIPF. En effet, vous pouvez apporter ces formes dans de petits flacons. Vous pouvez prendre ces plantes en cure avec la plante adaptogène, ou seulement ponctuellement en commençant deux jours avant l'événement stressant et en stoppant une fois l'événement passé.

La **mélisse** (*Melissa officinalis*) est utile si votre stress est accompagné d'anxiété et d'angoisse, avec une impression d'approcher la crise de panique. Prenez ½ à 1 cuillère à café d'une forme liquide dans un peu d'eau 3 fois par jour. Préférez les formes préparées à partir de la plante fraîche. La plante se trouve aussi communément en jardinerie et se garde facilement en pot. Elle sera encore dans une forme optimale en septembre, et vous pourrez apprécier son délicieux goût citronné en infusion en utilisant deux ou trois branchettes par tasse afin d'obtenir un goût bien prononcé. N'oubliez pas de couvrir la tasse pendant le temps d'infusion (5 minutes) afin de ne pas perdre les précieuses huiles essentielles.

La **matricaire** (*Matricaria recutita*) est bénéfique si votre stress est accompagné de problèmes digestifs et/ou provoque des explosions de colère. Elle est particulièrement indiquée chez les enfants qui peuvent appréhender certains évènements, comme la rentrée au collège par exemple. Prenez ½ à 1 cuillère à café d'une forme liquide dans un peu d'eau, 3 fois par jour. Préférez les formes préparées à partir de la plante fraîche. Comme pour la mélisse, vous pouvez avoir plusieurs pots ou plantes au jardin. Préparer une infusion de fleurs fraîches est un vrai bonheur gustatif. Utilisez une dizaine de fleurs fraiches par tasse, et couvrez bien pendant la période d'infusion (5 minutes).

La **valériane** (*Valeriana officinalis*) est particulièrement indiquée si votre stress est accompagné de symptôme digestifs avec crampes et diarrhées, ou si vous souffrez de colopathie fonctionnelle. Elle est aussi indiquée si votre stress crée des problèmes de sommeil. Prenez 30 à 60 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau, si possible d'un extrait préparé à partir de racine fraîche. Si votre sommeil est perturbé, prenez 90 gouttes le soir au lieu de 30 à 60.

L'**agripaume** (*Leonurus cardiaca*) peut être utilisée si votre stress est accompagné de crises d'angoisse et de peur avec parfois des palpitations cardiaques sous stress. Prenez 30 à 50 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau.

La **passiflore** (*Passiflora incarnata*), comme la mélisse, peut être utilisée si votre stress est accompagné d'anxiété. Elle a une action sédative et peut aussi être prise lorsque votre sommeil est perturbé par le stress. ½ à 1 cuillère à café d'une forme liquide dans un peu d'eau, 3 fois par jour.

Le **millepertuis** (*Hypericum perforatum*) est indiqué si votre état de stress est accompagné d'un état dépressif. Cette situation n'est pas rare, car après un été déconnecté du travail, certains subiront le coup de blues du retour au métro-boulot-dodo. Notez bien que le millepertuis interagit avec de nombreux médicaments et avec la pilule contraceptive. Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre pharmacien. Prenez 30 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau.

Conclusion et résumé du protocole

Comme la nutrition, la gestion du stress est un mode de vie, un marathon plutôt qu'un sprint. Si vous ne vous êtes pas encore intéressé à l'impact du stress chronique sur votre santé, considérez cet article comme une entrée en matière, l'initiation d'un programme que vous ne cesserez d'améliorer dans les mois et les années à venir. Car après tout, il n'y a rien de mieux que la rentrée pour mettre de bonnes résolutions en place !

Christophe Bernard
Herbaliste et Naturopathe
http://www.altheaprovence.com

Hygiène de vie	
Relaxation ou méditation	10 minutes 2 fois par jour, puis augmentez progressivement.
Activité physique	Une courte activité anaérobie (marche par exemple) tous les jours. Une activité aérobie (vélo, natation, course, danse, etc.) 2 fois par semaine.
Alimentation	Diminution de la charge glycémique des repas, reformulation du petit-déjeuner.
Sommeil	Se recaler sur un rythme adapté aux horaires de la rentrée, dormir autant d'heures que nécessaire pour se réveiller reposé.
Plantes	
Apport en minéraux, magnésium en particulier	30 g d'ortie sèche en infusion dans 1 litre d'eau chaude chaque jour, cure de 2 semaines.
Plante adaptogène Éleuthérocoque	60 à 80 gouttes d'alcoolature tous les matins dans un peu d'eau, cure de 6 semaines.
Plantes à action ponctuelle	À prendre pour faire face à un événement particulièrement stressant. Voir liste dans l'article.

Baisse de désir sexuel ? Mesdames, pensez au ginkgo ! News

Comme les hommes lors de l'andropause, les femmes peuvent ressentir une baisse de désir pendant la ménopause à cause de la baisse du taux d'œstrogènes associé à la libido. Des chercheurs avaient déjà remarqué que l'extrait de feuille de ginkgo semblait avoir des effets similaires aux œstrogènes dans des cultures cellulaires. Restait à le prouver in vivo ! C'est ce que vient de démontrer une étude[1] randomisée en triple-aveugle (sujet, clinicien et statisticien aveuglés).

Durant 3 semaines, deux groupes de femmes âgées de 50 à 60 ans ont pris soit un placebo, soit 240 mg d'extrait de ginkgo. Le désir sexuel a été mesuré par l'échelle d'évaluation Sabbatsberg qui prend en compte l'activité sexuelle, la satisfaction, l'excitation ou le plaisir, l'orgasme et l'importance que prend le sexe dans la vie quotidienne.

Après le traitement, 64,5 % des femmes du groupe ginkgo ont constaté une augmentation de leur désir sexuel contre seulement 34,4 % dans le groupe placebo.

L'âge avançant, il y a donc intérêt à prendre du ginkgo (sauf si l'on prend un traitement anticoagulant ou antiagrégant au long cours, par exemple aspirine, AVK) car il est également connu pour protéger les fonctions cognitives.

Pebdani MA, Taavoni S, Seyedfatemi N, Haghani H. Triple-blind, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba extract on sexual desire in postmenopausal women in Tehran. Iran J Nurs Midwifery Res. 2014;19(3):262-265.

Masque bio pour **tonifier les cheveux**

Une odeur gourmande de coco, une touche fraîche de mandarine, la puissance d'une fragrance boisée… Vos cheveux méritent bien une pause dynamique.

Masque cheveux

Ingrédients (*issus de l'agriculture biologique*)

- 1 cuillère à soupe de beurre de karité,
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco,
- 1 cuillère à soupe d'huile de ricin,
- 1 cuillère à soupe d'huile de bourrache,
- 3 gouttes d'huile essentielle de cèdre, *Cedrus atlantica*
- 9 gouttes d'huile essentielle de mandarine, *Citrus nobilis*.

Fabrication

Recette étudiée pour des cheveux longs (pour des cheveux courts il suffit de remplacer les cuillères à soupe par des cuillères à café).
Faire fondre doucement au bain-marie vers 35°C- 40°C le beurre de karité et l'huile de coco.
Ajouter l'huile de ricin et l'huile de bourrache.
Bien mélanger les ingrédients.
Ajouter l'huile essentielle de cèdre et l'huile essentielle de mandarine.
Mélanger l'ensemble.

Utilisation

Appliquer uniformément sur les cheveux en partant des pointes et en remontant jusqu'aux racines. Entourer la chevelure d'une serviette éponge tiédie, conserver le masque 20 minutes avant de le rincer.

Le soleil, les bains de mer ont tendance à faire souffrir la chevelure. Pour fabriquer un masque à la maison, il suffit de combiner le beurre de karité à une huile odorante et « solide » pour pouvoir masser le cheveu et faire pénétrer les actifs nourrissants et protecteurs. Les huiles de ricin et de bourrache favorisent la croissance et le gainage du cheveu pour le rendre plus résistant. Les huiles essentielles « beauté » stimulent la circulation du cuir chevelu, apportent beauté et brillance.

Cocotier (Guyane)

Le **beurre de karité bio**, riche en acides gras insaturés essentiels (en particulier acide oléique et linolénique) et en composés cicatrisants (fraction insaponifiable), permet de stimuler la pénétration au niveau du bulbe capillaire.

L'**huile de noix de coco bio** apporte un acide gras saturé, l'acide laurique, qui a la capacité de se combiner aux protéines des cheveux pour les renforcer et apporte également une protection antimicrobienne.

L'**huile de ricin bio** comprend un acide gras insaturé particulier : l'acide ricinoléique, qui est un stimulant de la croissance des phanères (cheveux, ongles) mais aussi un protecteur antimicrobien.

L'**huile de bourrache bio**, riche en acide gras insaturé gamma-linolénique, soigne les irritations du cuir chevelu, hydrate les cheveux trop secs et cassants et stimule leur croissance. Les **huiles essentielles de cèdre de l'Atlantique et de mandarine** apportent brillance et senteur aux cheveux.

Catherine Bonnafous
Docteur en pharmacie

Cèdre de l'Atlantique

Glacez vos plantes !

Infusion d'hibiscus, glaçons aux herbes aromatiques, bâtonnets de glace aux fleurs : voici nos recettes pour se rafraîchir et se régaler cet été.

Boire, l'utile et l'agréable

En été, c'est évident, le corps a besoin d'eau et il faut boire régulièrement pour ne pas risquer la déshydratation. C'est le moment idéal pour réinventer les boissons aux plantes en troquant les tasses fumantes contre de grands verres glacés : les tisanes froides à base de végétaux permettent de rester hydraté tout en se faisant plaisir. L'avantage, c'est que vous captez une richesse et une délicatesse de parfums absents des infusions chaudes, de quoi réellement étonner vos papilles avec des mélanges originaux rafraîchissants. Un autre argument ? Pas besoin d'y ajouter du sucre, ce sera encore plus désaltérant. Mais si vous y tenez vraiment, personne ne vous en empêchera.

Les petits secrets pour réaliser des infusions glacées

Simples et rapides à confectionner, les tisanes froides se préparent quelques heures à l'avance ou la veille, puis sont réservées au frais. Il y a deux techniques pour les réaliser :

L'infusion à froid

La préparation se réalise à partir d'eau froide dans laquelle vous déposez les plantes. Les mélanges de fleurs, les feuilles, les fruits ou les plantes en poudre s'y prêtent particulièrement bien.

Il s'agit plus exactement d'une macération : les végétaux ne sont pas chauffés, ce qui respecte mieux leurs principes actifs. En revanche, le temps d'infusion est plus long, allant de 2 heures pour certains thés forts, et de 6 à 12 heures pour les plantes aromatiques. Les arômes se développent en douceur. Si vous oubliez les plantes dans l'eau, ce n'est pas bien grave, vous ne risquez pas l'inconvénient de l'amertume ou de l'astringence d'une infusion à chaud mal dosée ou trop longue.

Préparation :

- Le plus facile est de placer les plantes dans une carafe, idéalement en les suspendant dans un tamis ou un filtre sur le haut de la bouteille pour une meilleure circulation des microparticules.
- Ajouter de l'eau pure, couvrir et laisser à température ambiante toute la nuit.

- Au matin, presser les plantes avec une cuillère contre le bord et filtrer.
- L'infusion se conserve au réfrigérateur 24 à 48 heures.

Les quantités :

Voyez les quantités données comme une base plutôt qu'une règle, pour expérimenter et arriver à un résultat agréable.

- Le thé : 10 g, soit 2 cuillères à café rases pour 1 litre d'eau
- Les plantes : 30 g, soit 2 à 4 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau.

Les temps d'infusion à froid :

- Thé noir ou rooboïs (une plante d'Afrique du Sud, appelée aussi thé rouge bien qu'il ne s'agisse pas de thé) : 10 heures.
- Thé vert ou plantes aromatiques : 6 à 12 heures.

Avec une plus grande quantité de plantes, on peut réduire le temps de l'infusion.

Si vous utilisez 2 cuillères à soupe de thé noir ou 4 cuillères à soupe de thé vert par exemple, l'infusion peut être prête en 30 mn. Pour les plantes, comptez quand même pour 6 à 8 cuillères à soupe 2 heures minimum d'infusion.

L'infusion à chaud frappée

Vous pouvez également réaliser l'infusion à chaud, utile surtout pour les parties dures de la plante comme les racines, puis la « frapper » avant de la déguster.

Préparation :

- Verser ½ litre d'eau chaude sur les plantes choisies et laisser infuser de 5 mn (pour le thé par exemple) à 20 mn.
- Filtrer et verser doucement l'infusion dans une carafe d'un litre à moitié remplie de glaçons.
- À déguster sans attendre la fonte des glaces…
- Il est important de « frapper » l'infusion en la versant sur les glaçons pour préserver les saveurs.

Les quantités :

Pour avoir du goût, n'ayez pas peur de surdoser la tisane : comptez 2 cuillères à soupe rases pour du thé, à 5 cuillères à soupe de plantes.

Faites jouer votre imagination

Les variations sont nombreuses, tout peut être combiné pour s'adapter aux goûts de chacun.

Choisissez vos plantes :

- Pour une infusion tonique : cassis, menthe douce ou poivrée, romarin, sarriette
- Pour une infusion digestive : anis, badiane, mélisse, lavande, rooboïs
- Pour une infusion acidulée : hibiscus, framboisier
- Pour une infusion reminéralisante : ortie, menthe poivrée, folle avoine, prêle
- Pour une infusion relaxante : lavande, mauve, verveine, camomille, guimauve, tilleul, souci
- Pour une infusion circulatoire : vigne rouge, hamamélis, mélilot, cassis

Eventuellement, parfumez :

Au choix en laissant infuser avec les plantes :½ cuillère à café de graines de cardamome

- ½ cuillère à café de graines de coriandre
- une gousse de vanille fendue
- un zeste d'orange ou de citron
- un petit morceau (1 cm) de gingembre râpé
- une tige de citronnelle
- un bâton de cannelle

Ou en ajoutant dans le liquide filtré :

- 2 cuillères à soupe de jus de citron,
- un filet d'eau de fleurs d'oranger ou tout autre hydrolat
- Quelques fruits : framboises, fines tranches de pêche, quartiers d'agrumes, raisins secs, etc.

L'infusion flamboyante des Égyptiens

L'hibiscus *Hibiscus sabdariffa* est l'ingrédient de base du karkadé, une boisson traditionnelle égyptienne très rafraîchissante à la saveur fruitée et acidulée, on l'appelle aussi bissap en Afrique où elle est bue très sucrée. Non seulement son goût est très agréable et sa couleur rouge magnifique, mais elle possède de nombreux bienfaits pour la santé : elle fluidifie le sang et permet de lutter contre l'hypertension et le cholestérol. Elle a également des effets anti-inflammatoires et elle est diurétique.

- 1 belle cuillère à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 cuillère à café de rooboïs
- 1 cuillère à café de feuilles de menthe
- 1 cuillère à café de cynorhodon séché
- 1 cuillère à café de baies de goji
- Le jus d'un demi citron
- 3 framboises
- 1 litre d'eau

Faire infuser les fleurs d'hibiscus, le rooboïs, le cynorrhodon et les baies de goji une nuit dans 1 litre d'eau pure. Au matin, pressez bien les plantes, filtrez la préparation et ajoutez le jus de citron. Ecrasez grossièrement les framboises avec une cuillère au fond de la bouteille pour bien mêler les parfums, servez avec des glaçons.

L'infusion peut être sucrée avec un peu de sucre de canne, elle se conserve 48 heures au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Spécial grande chaleur

À base de plantes à la saveur particulièrement rafraîchissante :

Camomille-menthe :

- 4 cuillères à soupe de fleurs de camomille
- 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe

Laissez infuser toute la nuit dans 1 litre d'eau.

Mélisse-verveine :

- 3 cuillères à soupe de feuilles de mélisse
- 3 cuillères à soupe de feuilles de verveine
- Quelques rondelles de citron

Laissez infuser toute la nuit dans 1 litre d'eau.

Des glaçons magiques

Surprenez tout le monde en réalisant des glaçons aux plantes : c'est du plus bel effet pour les apéros au jardin.

Les feuilles fraîches aromatiques comme le basilic sont très jolies, mais ce sont surtout les fleurs qui apportent une touche très délicate. Comme l'on boit glacé, le goût n'est pas primordial et on peut plutôt se concentrer sur l'effet et la couleur recherchés.

Indispensable : moule à glaçons en silicone.

Comment faire :

- Choisir des végétaux frais, fleurs et feuilles. Les laver soigneusement et délicatement. Les fleurs toutes petites sont parfaites pour être utilisées entières, mais les grandes fleurs ou les feuilles peuvent être déchirées pour un effet tout aussi joli.
- Dans un bac à glaçons, verser une petite quantité d'eau, juste ce qu'il faut pour couvrir le fond. Placer les plantes en les déposant à la surface et en évitant de les enfoncer dans l'eau.
- Mettre le bac au congélateur 1 heure ou jusqu'à ce que la couche soit solide. Retirer le bac et finir de remplir complètement avec de l'eau.
- Retour au congélateur jusqu'au durcissement complet.

Les ingrédients :

- feuilles de menthe, citronnelle, basilic, verveine citronnée
- fleurs de bourrache, camomille, lavande, mauve, jasmin, géranium odorant
- pétales de rose, souci, capucine, coquelicot

Les bâtonnets glacés aux fleurs et aux plantes

Voilà de quoi faire des glaces à l'eau sans sorbetière, simples à réaliser, elles sont légères, colorées avec des fleurs ou des herbes aromatiques pour en renforcer le goût.

Indispensable : moule à esquimaux en silicone.

Glace aux fleurs

Ingrédients pour 6 bâtonnets :

- 550 ml d'eau
- 30 ml d'eau de fleurs d'oranger
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Quelques gouttes de stévia liquide
- 1 poignée de fleurs comestibles : camomille, souci, capucine, violette, bleuet, rose, lavande, lilas, jacinthe, bourrache, coquelicot, etc.

Préparation :

Mélangez l'eau, l'eau de fleurs d'oranger et le jus de citron. Ajoutez quelques gouttes de stévia et goûtez pour ajuster à votre convenance.

Remplir les moules avec la préparation (sans les bâtons et sans les fleurs).

Laissez 1 heure au congélateur.

Les sortir et ajouter les fleurs, vous pouvez vous aider avec le manche d'une cuillère ou le bâtonnet. Assurez-vous que les fleurs se dispersent bien dans le moule. Ajoutez les bâtonnets au milieu.

Laissez prendre de nouveau au congélateur pendant 4 heures minimum pour qu'ils solidifient.

Pour les démouler plus facilement, placez les sous un filet d'eau tiède.

Bâtonnets rose et romarin

Ingrédients pour 6 bâtonnets :

- 190 ml de jus de pamplemousse rose
- 80 g de sucre de canne
- 60 ml d'eau pure
- 2 cuillères à café de romarin frais (ou 1 cuillère à café de romarin séché)

Préparation :

Dans une petite casserole, mélangez l'eau, le sucre et le romarin. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous. Puis attendez l'ébullition et laissez cuire à petits bouillons 30 secondes avant de couper le feu. Faites infuser à découvert encore 30 mn.

Dans un saladier, versez le jus de pamplemousse et ajoutez la préparation filtrée. Pressez bien le romarin pour en extraire les arômes. Mélangez.

Versez dans les moules, ajoutez les bâtonnets, mettez au congélateur pour la nuit.

Annie Casamayou
Naturopathe
www.mon-naturopathe.com

Arthrose et inflammations : le choc *Rosa canina*

Les bourgeons de cette plante très riche en vitamine C permettent de se débarrasser des rhumes qui traînent. On attribue aussi à l'églantier des effets anti-inflammatoires qui soulagent des douleurs articulaires.

Les jolies fleurs roses de l'églantier, appelé aussi *Rosa canina*, cachent de petits fruits particulièrement efficaces pour lutter contre les maux de l'hiver. Recouverts de poils urticants, ces fruits sont riches en vitamine C et efficaces pour lutter contre les états de fatigue ou de sensibilité aux infections. Ces « cynorhodons » sont utilisés en thérapeutique dans de nombreux produits (jus, sirops) et sont très efficaces pour lutter contre les états de fatigue ou de sensibilité aux infections. Le cynorhodon et ses akènes (surnommés parfois « gratte-cul ») deviennent un vrai régal une fois transformés en confiture.

Une cure de jeunesse pour vos sinus

Les bourgeons de *Rosa canina* ont une action assez proche de celle du cynorhodon, mais avec cette qualité de régénération et de vigueur propre aux jeunes pousses, bourgeons et radicelles en pleine croissance. *Rosa canina* est une vraie cure de jeunesse pour les personnes fragiles sur le plan des voies respiratoires (surtout au niveau du nez et des sinus). C'est aussi un anti-inflammatoire (sans les inconvénients de ceux-ci) dont les effets sont comparables à ceux du *Ribes nigrum* (bourgeon de cassis).

Qui peut bénéficier de *Rosa Canina* ?

La prise de bourgeon de *Rosa canina* est recommandée pour les personnes facilement déminéralisées, de type spasmophile, ayant régulièrement besoin de magnésium et de vitamines pour résister aux aléas du climat. *Rosa canina* s'associe parfaitement à *Ribes nigrum* lorsque cette fragilité s'accompagne d'une tendance aux allergies. Toutes les personnes affaiblies, anémiées, carencées, déminéralisées, et qui ont le sentiment de tout attraper lorsque le froid arrive, peuvent bénéficier de *Rosa canina*.

Ses bourgeons stimulent les défenses immunitaires et cela est particulièrement vrai contre les virus. Malheureusement, la présence d'alcool le contre-indique chez l'enfant et la femme enceinte ou allaitante.

Fini, les rhumes et sinusites qui traînent !

Rosa canina convient particulièrement aux personnes sujettes à des rhinopharyngites répétées, et aux rhumes et sinusites qui trainent ou qui récidivent. Son effet stimulant sur les glandes surrénales (au-dessus des reins) va doper la réactivité de l'organisme contre les infections, tout en apaisant les réactions allergiques. On pourra même utiliser les bourgeons d'églantier dans des maladies virales fort ennuyeuses comme l'herpès des lèvres, l'herpès génital ou encore les verrues récidivantes. Plus surprenant encore, *Rosa canina* est préconisé pour son effet anti-inflammatoire en cas d'arthrose (en particulier du genou). Il constituera alors un traitement de fond à même de prévenir l'aggravation et de stopper l'évolution de l'arthrose. Il facilitera même la régénération des cartilages et des ligaments abîmés.

Quand prendre *Rosa Canina* ?

La période idéale, c'est lorsque les défenses sont « à plat », notamment à la fin de l'hiver. Demandez à votre pharmacien « *Rosa Canina* Bourgeons Macérat glycériné 1D » . Prenez-le en dose de 50 gouttes tous les matins dans ½ verre d'eau, pendant 3 semaines. Les personnes fragiles des sinus auront intérêt à en faire une cure de 3 semaines, tous les 2 ou 3 mois. Pour renforcer l'effet de *Rosa canina*, n'hésitez pas à lui associer du cuivre (en oligo-élément) et 50 gouttes de *Ribes nigrum* ! Une vraie cure de jeunesse et de vitamine C pour vos sinus !

Dr Daniel Scimeca

Ils ont élu leurs **tisanes d'or** !

Un congrès des herboristes : il n'y a pas de meilleur endroit pour interroger les plus grands spécialistes des plantes sur leurs secrets. C'était en avril dernier à Toulouse… Nous leur avons demandé quelles étaient leur plante et leur tisane favorites…

Andrée Fauchère

Herboriste depuis plus de 40 ans en Suisse.

Ma plante préférée est aussi ma tisane préférée. C'est ***Rhodiola rosea***. Je suis tombée en amour pour cette plante qui est pour moi la plus belle ! Plante adaptogène, elle possède des propriétés antifatigue et antistress.

Je conseille de la consommer ainsi : le soir, on place un petit morceau de racine dans de l'eau froide, l'équivalent de la moitié d'une cuillère à café pour un bol. On chauffe tout doucement jusqu'à ébullition, puis on verse le tout dans un récipient isotherme. L'extraction des principes actifs se fait durant la nuit et on la boit le matin. On peut en consommer tous les jours si l'on veut. Il n'y a pas de risque du moment que c'est en petite quantité. Les Russes la consomment de cette manière, comme une boisson de table.

NDLR : la rhodiola est déconseillée pour la femme enceinte et allaitante, en cas de trouble psychique de type bipolaire, et incompatible avec certains traitements médicamenteux (inhibiteurs de conversion et médicaments psychostimulants). Renseignez-vous auprès d'un spécialiste. À éviter le soir pour ne pas perturber l'endormissement.

Claudine Luu

Fondatrice de l'IMDERPLAM, école d'herboristerie, et présidente du laboratoire Phytofrance.

Pour moi, c'est la **sauge officinale**. C'est une plante magnifique et utile grâce à ses nombreuses vertus. J'aime le bleu de sa fleur, l'odeur qui s'en dégage quand le soleil la réchauffe. Toucher ses feuilles très douces laisse sur nos doigts son parfum profond, fort et agréable. Certains des pieds que nous avons plantés dans notre jardin de l'IMDERPLAM ont plus de 30 ou 40 ans ! C'est une plante fidèle, qui sert presque à tout !

Quand on me demande un conseil entre deux portes, je recommande souvent de boire une tasse par jour d'infusion de sauge. Je demande seulement si la personne n'a pas d'antécédents de cancer hormonodépendant car c'est une des contre-indications de la sauge. Lorsque je revois ces personnes plus tard, les résultats sont parfois extraordinaires ! En ce qui concerne la tisane, si je n'ai pas de trouble particulier, je recherche les goûts agréables. J'aime mélanger des plantes digestives : la marjolaine, la menthe, les graines de fenouil, d'anis vert, de cumin, d'aneth et d'angélique. Je mélange ces plantes à parts égales, en fonction de ce que j'ai sous la main. Je peux aussi ajouter de la camomille, en moindre quantité car son goût est amer, ou de la verveine odorante. Cela donne une vraie tisane de convivialité !

Dominique Cremer

Herboriste, tenancière d'une herboristerie/magasin bio en Belgique, à Welkenraedt.

J'aime la **passiflore** car elle améliore notre état émotionnel et physique. En fait, elle apaise l'anxiété qui est un mal du siècle. Elle nous permet de prendre du recul sur les situations problématiques que l'on peut vivre et elle a l'avantage de ne présenter aucun effet secondaire ni d'accoutumance.

Ma tisane préférée est donc à base de passiflore. Je la mélange avec de la matricaire et du tilleul. Je conseille 3 tasses par jour jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent. La teinture-mère est aussi très pratique et agit rapidement.

Jean-François Astier

Directeur de l'Ecole française d'herboristerie, d'une entreprise de vente à distance de compléments alimentaires et d'herboristeries.

J'aime la **verge d'or**, parce qu'elle agit d'une façon originale sur la fonction rénale. Elle n'est ni stimulante, ni excitante mais modératrice. Il est souvent utile d'agir sur cette fonction qui est un pilier de notre bien-être Je la conseille associée à d'autres plantes : la busserole, la lavande, la bruyère et des feuilles de framboisier. La verge d'or représente presque 50 % de la composition. La prise se fait de façon assez particulière. On boit un litre dans la journée durant 7 jours par mois. Il faut la faire légère et ne pas en prendre le soir.

Elle agit très bien sur des personnes qui ont des antécédents de troubles urinaires ou d'autres problèmes qui ont touché le système rénal.

Patrice De Bonneval

Directeur et fondateur de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.

L'**achillée millefeuille** est une plante aux qualités « protectrices ». Elle est souveraine pour les maux de l'âme, pour ceux qui ont traversé des difficultés émotionnelles importantes, dans leur enfance ou plus récemment.

On peut la consommer sous forme de tisane ou de teinture végétale en cures de 3 semaines par mois, jusqu'à se sentir mieux. Je conseille d'alterner entre la tisane et la teinture. Son huile essentielle est plutôt utile ponctuellement pour les chocs externes.

J'aime aussi mélanger l'**achillée millefeuille** avec la **sauge** et la **marjolaine**. Elles vont bien ensemble pour faire une tisane. La sauge est une plante salvatrice. D'ailleurs son nom signifie sauver. La marjolaine est une plante de douceur, d'amour et de compassion.

En herboristerie, l'intérêt d'un mélange est d'agir de façon ciblé mais aussi sur les différents plans de l'organisme : physique, spirituel, émotionnel. On peut dire que ce mélange est la tisane de la paix intérieure…

Michel Pierre

Herboriste à l'Herboristerie du Palais-Royal à Paris.

Ma tisane préférée est une composition de plantes pour le drainage. Parce que drainer nos toxines est important pour que nos organes puissent reprendre leurs fonctions normales. On pourra ensuite entreprendre des traitements plus ciblés selon les besoins, par exemple pour soigner la peau, le système digestif, lutter contre l'obésité, l'hypertension etc.
Je conseille un mélange à part égale de **fumeterre**, utile au foie, de **saponaire**, pour éliminer les toxines par la peau, de **bourrache**, pour évacuer par la respiration, de **pissenlit**, pour stimuler le foie et la vésicule biliaire, et de **lapacho** pour drainer et améliorer les défenses immunitaires.
On place 2 cuillères à soupe de ce mélange dans 1 litre d'eau et on fait bouillir 2 à 3 minutes. On infuse ensuite 10 minutes puis on filtre. À boire dans la journée en cure de 3 semaines.

La plante que je préfère est le **lapacho** grâce à ses nombreux atouts : il est antioxydant, agit sur le foie et la vésicule et augmente les défenses immunitaires. Il est notamment très utile pour tous les problèmes de peau comme l'eczéma, le psoriasis…
Je conseille de mettre une cuillère à café d'écorce coupée par tasse, de faire bouillir 5 minutes puis d'infuser 10 minutes. On peut prendre 1 tasse le matin à jeun et une deuxième avant le repas du soir durant 3 semaines. Si le problème n'a pas disparu, il faut faire une pause durant 10 à 15 jours et puis reprendre 3 semaines de cure.

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo et **Nicolas Wirth**

PARTAGEZ VOS PETITS REMÈDES SECRETS…

Ce remède-là n'est pas consigné dans une encyclopédie médicale. C'est une recette que votre grand-tante vous a donné un jour où vous aviez d'atroces douleurs abdominales. En quelques minutes, votre ventre a été apaisé, là où les traitements que vous aviez essayé jusqu'à présent échouaient.

Cela pourrait être cette technique soufflée par une amie qui, elle aussi, a eu des petits problèmes d'hémorroïdes… Hop, en quelques jours, cette gêne s'est enfin envolée.

Ces remèdes simples et efficaces, souvent gratuits, ne les gardez plus pour vous.
Partagez-les avec l'ensemble des lecteurs de *Plantes & Bien-être.*

Envoyez-nous vos remèdes secrets à cette adresse : remede@santenatureinnovation.com

Dépendance : les plantes qui **ouvrent les portes** de la prison

Savez-vous si vous êtes dépendant ou simplement accoutumé ? Parfois la frontière est mince… Mais si vous avez pris de bonnes résolutions, voici ce qu'il faut faire pour vous en sortir.

Au-delà de l'emprise au tabac, à l'alcool ou à telle ou telle drogue dure, la dépendance concerne de nombreux domaines de la vie. Des comportements nouveaux sont apparus : la cyberdépendance, les consommations compulsives et les dépendances affectives…

Nous verrons comment les plantes, et en particulier les huiles essentielles, peuvent aider ceux qui veulent « décrocher ».

Dépendance ou accoutumance ?

Il convient de distinguer les termes d'accoutumance et de dépendance même s'ils sont parfois utilisés comme synonymes, et bien que souvent associés, l'un peut exister sans l'autre. L'organisme peut être accoutumé à un stimulus, c'est-à-dire en tolérer une exposition plus importante, sans qu'il y ait une dépendance pour autant. De même, mais cela est plus rare, en cas de dépendance à une substance il n'est pas nécessaire d'augmenter l'intensité de la stimulation pour obtenir le même effet.

Une personne est dépendante lorsqu'elle ne peut plus se passer de *consommer*, sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques. Sa vie quotidienne tourne autour de la recherche et de la prise du produit concerné. La dépendance peut s'installer de façon brutale ou progressive. Le consommateur peut avoir l'impression de maîtriser sa consommation, mais souvent devient dépendant d'un produit sans s'en rendre compte. La dépendance se caractérise par : impossibilité de résister au besoin de consommer, accroissement d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle, soulagement ressenti lors de la consommation, sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation.

Le sevrage

On parle de sevrage lorsqu'une personne arrête de manière brutale ou progressive la prise d'une substance psychoactive, avec un certain nombre de symptômes. Concernant l'arrêt du tabac, il peut y avoir quelques étourdissements au début, liés à la perte d'hyperventilation créée par l'action de fumer. Le manque de nicotine crée une surpression céphalique occasionnant des maux de tête. Egalement, ce déficit, en augmentant les contractions de l'estomac, serait à l'origine d'une diminution de la sensation de satiété et donc de l'augmentation de l'appétit particulièrement redoutée.

La première semaine, le rejet du surplus de mucus produit pour retenir le goudron et autres substances chimiques de la cigarette est à l'origine d'une toux.

Comment traiter les dépendances ?

Dans le cas de certaines toxicomanies, une prise en charge psychologique, des cures de désintoxication ou des programmes de substitution peuvent être mis en place sous contrôle médical. Il faut tout de même savoir que le risque de rechute est important et plusieurs épisodes de soins sont souvent nécessaires pour mettre fin à une dépendance.

Des solutions de médecine naturelle peuvent également beaucoup aider : phytothérapie, aromathérapie, relaxation, hypnose…

En phytothérapie

Les plantes agissant sur le système nerveux, c'est-à-dire calmantes, apaisantes et rééquilibrantes, permettent ainsi d'atténuer la compulsion et sont utiles dans toutes les addictions.

- Les plantes régulatrices du système nerveux, comme l'**angélique** (racine), la **mélisse** (plante), l'**aubépine** (sommités fleuries), ou la **valériane** (racine).
- Les plantes dites adaptogènes (permettent l'adaptation de l'organisme face au stress) et favorisant la désaccoutumance au tabac et à l'alcool : la **rhodiola**, le **kudzu** ou **arrow-roat** (racines), l'**avoine** (plante).

- Les plantes de drainage général : l'**ortie**, la **bardane** (racine), le **pissenlit** (plante et racine).
- Les plantes drainantes du poumon : le **plantain** (plante), le **marrube** (plante), l'**eucalyptus** (feuilles), ou le **thym**.
- Enfin, il existe des plantes traditionnellement connues pour écœurer du gout de l'alcool : le **gingembre** en décoction, l'**absinthe** et le **thym** en infusion.

En aromathérapie

L'aromathérapie, complémentaires à la phytothérapie, agit rapidement sur les effets nerveux du sevrage. En effet, rien n'empêche de respirer des huiles essentielles à même le flacon à chaque envie irrésistible.

Il y a une dizaine d'années, une étude clinique a suggéré que l'inhalation de l'HE de **poivre noir** (*Piper nigrum*, Pipéracées) pourrait aider les fumeurs à réduire les symptômes de sevrage tabagique. Les résultats confirment que l'inhalation par la bouche de l'HE de poivre reprend en partie les sensations des voies respiratoires éprouvées par le tabagisme et réduit ainsi l'envie de fumer.

À inhaler par la bouche « ad libitum » (jusqu'à pleine satisfaction), le poivre peut également être associé aux HE de **menthe poivrée** (*Mentha piperita*, Lamiacées) et d'**ylang-ylang** (*Cananga odorata*, Annonacées). Ainsi, on pourra préparer un petit flacon de ces huiles essentielles en quantités égales, à avoir toujours sur soi.

En diffusion atmosphérique dans la pièce de vie :

- Les odeurs citronnées sont très efficaces pour aider les fumeurs à se désaccoutumer du tabac en limitant les effets du syndrome de privation de la nicotine, en particulier de l'état de tension qui en résulte. À utiliser en diffusion, par exemple l'H.E. de **Citronnelle** (*Cymbopogon citratus*, Poacées).
- Les HE de résineux comme le **pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*, Pinacées), le **sapin baumier** (*Abies balsamea*, Abiétacées) ou autres. Ces huiles essentielles donnant la sensation d'une marche en forêt, ouvrant la respiration tout en assainissant le poumon, sont des alliées dans le sevrage tabagique.

Plusieurs fois par jour, chez soi ou au travail dans la mesure du possible, on pourra procéder à une diffusion d'un mélange de ces huiles, à raison de 10 minutes par heure au maximum.

Pour changer le goût de la cigarette dans la bouche, plusieurs essences aromatiques peuvent être mises sur la langue :
Exemple de spray buccal :

- HE de **camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*, Astéracées) : 2 ml
- HE de **santal** (*Santalum album*, Santalacées) : 2 ml
- HE d'**angélique** (*Angelica archangelica*, Apiacées) : 2 ml
- HE d'**eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*, Myrtacées) : 2 ml

Mélange à mettre dans un flacon spray. Pulvériser sous la langue lorsque de fortes envies de fumer se font sentir.

Enfin, tout comme en phytothérapie, il sera possible d'utiliser des solutions de drainage, notamment grâce à l'hydrolathérapie, qui utilise les hydrolats.

Exemple de formule de drainage aromatique dans le sevrage tabagique :

- Hydrolat d'**eucalyptus globuleux** (*Eucalyptus globulus*, Myrtacées)
- Hydrolat de **Lédon du Groenland** (*Ledum groenlandicum*, Ericacées)
- Hydrolat de **genévrier** (*Juniperus communis*, Cupressacées)

Dans un flacon mélanger 100 ml de chaque hydrolat, chaque jour, diluer 1 à 3 cuillérées à soupe du mélange dans 1 litre d'eau et boire tout au long de la journée.

Dans tous les cas, il sera bien d'adapter les mélanges cités en fonction de préférences olfactives toutes personnelles.

À retenir

Dans le cadre des dépendances, une bonne hygiène de vie sera essentielle :

- Dormir suffisamment, bouger, consommer des fruits, des légumes crus, des produits céréaliers entiers riches en oligoéléments, antioxydants et vitamines.
- Lors des fringales (le désir de produits sucrés peut être accru), respirer des huiles essentielles ou à la limite grignoter en petites quantités des aliments bons pour votre santé.
- Boire beaucoup d'eau pour accélérer le processus de nettoyage.
- Éviter les excitants (café, alcool, cola), les lieux enfumés et la proximité des fumeurs.
- En cas de ressenti de manque, réagir rapidement, faire quelque chose que l'on aime, ne pas « rester dans sa tête », pratiquer de profondes et calmes respirations, se relaxer…

Claudine Luu
Docteur en pharmacie

HE = Huile essentielle

Les richesses du Liban entre le béton et l'oubli

Le Liban est une étroite bande de terre coincée entre mer et montagne. L'amplitude altitudinale et la diversité des milieux lui offrent une variété de plantes remarquable. Mais l'importante tradition de cueillette est menacée…

Le pays du cèdre

Je suis arrivé au Liban au mois de mars. Le littoral et la partie basse des montagnes étaient couverts de fleurs de toutes couleurs : le printemps était déjà bien avancé. Je me trouvais alors dans la zone méditerranéenne chaude, pays du caroubier, du pistachier et du myrte. Sur les collines plus élevées, j'observais des pins, des chênes à feuilles persistantes, puis leurs cousins à feuilles caduques, accompagnés d'un cortège varié d'arbustes, d'arbrisseaux et de plantes herbacées. Mais les feuilles commençaient à peine à poindre et la floraison se montrait encore timide. Je voulais, bien sûr, aller payer mes respects aux vénérables cèdres du Liban, qui ne se rencontrent qu'à partir d'une altitude de 1 400 m. Là-haut, c'était encore l'hiver, avec de nombreuses plaques de neige. Avec eux, et plus haut encore (jusqu'à 3 000 m), croissent une multitude de végétaux adaptés aux conditions extrêmes de ces milieux, glacés en hiver et terriblement arides en été. Ces environnements diversifiés sont à l'origine de la remarquable variété de la flore libanaise. Ce petit pays de quelque 10 000 km² compte en effet plus de 2 600 espèces végétales, alors que l'on n'en dénombre que 1 600 en Grande Bretagne, 30 fois plus étendue, et 4 200 en France, 55 fois plus vaste… Et certaines de ces plantes ne se rencontrent nulle part ailleurs au monde : on dénombre 73 endémiques sur le territoire national.

La nature est en larmes

Mais j'avoue avoir eu du mal dans ce pays : tout n'est pas rose pour la nature libanaise ! La plupart des cèdres que j'ai rencontrés ont été replantés récemment après avoir presque totalement disparu. Alors que la plus grande partie du Liban était jadis recouverte d'un épais manteau forestier, il n'en reste plus aujourd'hui que 13 %. Et encore la plupart de ces forêts ne sont-elles pas naturelles. Ainsi la grande forêt de pins parasols de Bkassine, dans le sud du pays, a-t-elle été créée par les Ottomans au XIX^{e} siècle pour la production de pignons – délicieux, il est vrai. Les chênes qui la composaient à l'origine sont réduits à l'état d'arbustes rabougris au nom de la « saine gestion » de la forêt.

J'ai été véritablement choqué par les épouvantables cubes de béton et les pompeuses villas aux frontons néoclassiques qui poussent comme de tristes champignons dans les endroits les plus inattendus. Les bulldozers tracent les routes nécessaires pour les relier à un réseau routier déjà dense et en profitent pour bousculer une nature terriblement éprouvée. Je n'ai guère pu herboriser sur le littoral, presque intégralement recouvert de béton et de bananeraies. Quelle tristesse aussi, autour des villes, de voir des cours d'eau pollués qui ne sont plus que des cloaques nauséabonds !

Disons-le, la conscience écologique au Liban est encore à l'état de bourgeon… Il faut dire que les guerres passées et l'insécurité concernant le futur conduisent davantage à vivre au jour le jour qu'à

penser à préserver son cadre de vie. Tous les légumes et les fruits sont produits à grand renfort d'engrais et de pesticides, et la pollution est extrême, mais chacun mange à sa faim. Les centres commerciaux fleurissent et la course effrénée à la consommation n'a rien à envier à ce qui se passe ailleurs dans le monde…

De fabuleux légumes sauvages…

J'allais, évidemment, au Liban pour étudier les végétaux que l'on y consomme traditionnellement. Et je n'ai pas été déçu, car les plantes sauvages comestibles tiennent encore à la campagne une place importante. L'une des plus appréciées, et connues de tous, est le *kors aanii*, un panicaut (*Eryngium creticum*) dont on récolte et déguste crues les jeunes feuilles tendres à la saveur de carotte avant qu'elles ne durcissent et se bordent d'épines. Deux espèces de chicorée (*Cichorium intybus* et *pumilum*) sont cueillies sous les noms de *hendbeh* et *aalet*. Elles sont cuites et servies avec de l'huile d'olive et du citron. Les poireaux sauvages, *korrat* (*Allium ampeloprasum*) sont également très en faveur. On en fait parfois de la soupe avec les jeunes pousses d'asperge, *hallioun* (*Asparagus aphyllus*). Quant aux feuilles de *hommaïda* (*Rumex crispus*), on en prépare entre autres des chaussons triangulaires, nommés *fatayer*. Le *tabbouleh*, communément préparé avec du persil, peut aussi se faire avec les feuilles d'une plante sauvage aquatique, *korra* (*Helosciadium nodiflorum*). Quant au fenouil sauvage, *choumar* (*Foeniculum vulgare*), ses feuilles odorantes et découpées sont particulièrement appréciées en omelette. Chez la centaurée, *dardar* (*Centaurea iberica*), ce sont aussi bien les jeunes tiges tendres que les larges rosettes basales qui se dégustent. La mauve, *khebaïzeh* (*Malva sylvestris*), se mange revenue à l'huile d'olive avec des oignons et un peu d'eau.

J'ai souvent déjeuné de plantes sauvages disposées sur la pâte à pain des *manakich*, de fines galettes cuites au four. Et j'ai goûté, farcies de riz à la façon des feuilles de vignes, les grandes feuilles d'une lavatère, *khatmiyé* (*Lavatera* sp.), de la betterave maritime, *selek* (*Beta maritima*) et même du cyclamen de Perse, *skouka* (*Cyclamen persicum*).

Mais qui cela intéresse-t-il ?

J'ai été surpris de voir divers légumes sauvages vendus sur les trottoirs des villes ou au bord des routes par des femmes qui les avaient cueillis le matin même, triés et mis en sacs. Quelques plantes présentent une importance commerciale, tels le *sumac* (*Rhus coriaria*) et le *mahleb*, amandes des graines d'un petit cerisier connu en français sous le nom de « bois de Sainte Lucie » (*Prunus mahaleb*). Le *zaatar* (*Origanum syriacum*) est tellement utilisé qu'on le cultive de plus en plus pour éviter son éradication dans la nature par suite de cueillettes abusives. Et un chardon montagnard, *akoub* (*Gundelia tournefortii*), jouit d'une si grande réputation qu'il se vend dans tout le monde arabe. Ses grosses pousses charnues sont récoltées au mois de mai à partir de 1 200 m d'altitude et sont vendues fraîches ou conservées en bocaux. On apprécie sa texture agréable et son goût d'artichaut. Mais ses qualités le mettent en danger et l'excès de cueillette a entraîné sa raréfaction.

D'une façon générale, la consommation des plantes sauvages est en perte de vitesse. Comme ce fut le cas en Europe, leur récolte devient symbole de pauvreté. Les légumes cultivés semblent plus désirables et tout ce qui fait « moderne » est valorisé. La viande, les frites, le coca attirent bien davantage que les produits de la nature. D'ailleurs les jeunes ne savent plus reconnaître les plantes sauvages, et encore moins les cuisiner. Qu'en sera-t-il à l'avenir ?

François Couplan

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

Mélanie Wenzel 25,50 €
Éditions Delachaux et Niestlé, 2015 240 p.

La santé par les plantes :

Mes meilleures recettes pour toute la famille

Ce livre vous propose 68 recettes pour faire vous-même vos tisanes, cataplasmes ou teintures-mères. De quoi soigner divers maux du quotidien ! L'auteur fait appel ici à 54 plantes médicinales courantes.
Mélanie Wenzel, naturopathe et homéopathe, dispose d'une vaste connaissance des plantes et possède une solide expérience. Elle a pratiqué en milieu hospitalier et consulte depuis une dizaine d'années dans son cabinet de naturothérapie. Elle anime une chronique consacrée à la médecine naturelle sur une chaîne de télévision allemande.

Christophe Bernard 7,90 euros
Éditions Source Vive, 2015 119 p.

Vins médicinaux et élixirs :

Recettes naturelles de mon herbaliste

Depuis l'Egypte ancienne, l'homme a utilisé les vins pour capturer la saveur et les propriétés des plantes. Puis sont arrivés l'alambic et les alcools plus forts, permettant une meilleure extraction de la plante et conduisant à la fabrication d'élixirs de santé. Vins et alcools nous fournissent donc la base idéale pour créer des boissons pleines de vie, combinant aspect gustatif et thérapeutique. À consommer avec modération évidemment ! Dans cet ouvrage, vous apprendrez d'une manière simple et ludique à fabriquer ces breuvages ancestraux avec un matériel de cuisine et des ingrédients de qualité. Des dizaines de recettes égayeront ainsi vos apéritifs en famille et épateront vos amis. Vous découvrirez également que ces vins et élixirs peuvent non seulement surprendre le palais, mais aussi soulager les petits maux, tout en douceur…

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion : IPBEQ601

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

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

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

▶ santenatureinnovation.com

Étape 1 : Votre format

☐ Papier (47 €) ☐ Électronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

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

Congrès international de santé naturelle

Les 3 et 4 octobre 2015 à Paris, Parc Floral

Inscription sur www.ipsn.eu

Les plus grands spécialistes seront réunis pour parler de leur approche de la santé naturelle. Leurs noms vous sont déjà familiers : Pr Joyeux, Dr Ménat, Dr Séralini, Dr de Lorgeril, Dr Curtay ou encore Jean-Marie Pelt pour ne citer qu'eux ! De nombreux sujets et approches seront traités : phytothérapie, homéopathie, alimentation, maladie de Lyme, santé des enfants, prévention du cancer et bien d'autres. Un grand événement à ne pas manquer !

Fête de la Bio & du Naturel

Les 15 et 16 août à Correns (83)

www.correns.fr

Correns, le 1er village bio de France, situé dans un petit paradis provençal, organise comme chaque année des conférences, des rencontres, et un parcours autour des exposants,...
La Fête de la Bio et du Naturel sera tournée vers l'agriculture. Sera proposée au public une réflexion sur les chemins pris par des agriculteurs, des chercheurs, pour une approche des pratiques agricoles plus humaniste et plus consciente de la crise écologique mondiale.

Stages d'herboristerie

Du 16 au 21 août 2015 à Montferrier (09)

Inscription au 05 61 03 06 29

Michel Thouzery, ethnobotaniste, producteur et transformateur de plantes médicinales, vous propose de découvrir le monde passionnant des plantes médicinales, aromatiques et alimentaires, au cours de randonnées en Pays Cathare. Au programme : reconnaissance de la flore sauvage et des jardins, indications médicinales des plantes, techniques de fabrication avec atelier pratique (distillation, macérations, pommades, teintures-mères, gels, etc…).

Foire Biozone

Les 12 et 13 septembre 2015
à Mûr-de-Bretagne (22)

www.foire-biozone.org

Cette année, Biozone fête ses 30 ans d'existence ! L'occasion de dresser un bilan du bio et de son évolution sur les dernières décennies. Spectacles vivants, animations et ateliers de sensibilisation, conférences et projections seront là pour nourrir la réflexion. Les exposants vous proposeront produits, services ou informations sur tout ce qui touche à la santé ou à l'écologie. 30 bougies, c'est beaucoup à souffler tout seul… Venez nombreux !

Biobernai

www.biobernai.com

Biobernai est un des rendez-vous bio à ne pas manquer en Alsace ! Les thématiques abordées et les exposants sont nombreux : Bien-être & santé, écologie, santé animale, artisanat, enfants, producteurs bio, commerce équitable, mode & stylisme et bien d'autres. Un événement de taille !

Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 15 - Août 2015
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo
Rédacteur : Nicolas Wirth
Mise en page : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF
Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine
Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73
ou écrire à http://www.santenatureinnovation.com/contact/
ou adresser un courrier à
Sercogest - 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux
ISSN 2296-9799

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

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

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

Dans votre **prochain numéro**

- Brûlures, aigreurs, remontées acides : soyez le pompier de votre estomac !
- Voulez vous reprendre le **sport** ? Ok, mais **en douceur** alors…
- Les **incroyables pouvoirs** des plantes « visionnaires »
- Pour la rentrée, les secrets de la **tisane** qui booste votre **cerveau**
- **Anti-cellulite** : préparez votre propre **gommage**

Courrier **des lecteurs**

Nicolas Wirth, *naturopathe et aromathérapeute, répond chaque mois à toutes vos interrogations*

Endométriose

J'ai 34 ans et je suis touchée par l'endométriose (niveau 4) qui touche l'utérus et le côlon. J'ai pu malgré cela concevoir un bébé je pense grâce à un travail sur l'alimentation, sur les soins à travers les plantes etc., et l'idée de ne pas me laisser envahir par le désespoir mais essayer de garder le moral haut très haut !

Toutefois, depuis plus d'un an je suis obligée (pour avoir une vie plus ou moins convenable) de prendre sans interruption la pilule qui me provoque de fortes migraines ainsi qu'une prise du poids, manque de libido… J'aimerais bien soigner ma maladie avec une voie plus naturelle au niveau physique et psychologique.

Sara M.

Dans l'endométriose, des cellules de l'endomètre, un tissu intra-utérin, se trouvent anormalement à l'extérieur de l'utérus. Au moment des règles, ces cellules gonflent et saignent, ce qui provoque des douleurs parfois importantes. Le seul traitement efficace est chirurgical. Sinon, il faut attendre la ménopause pour voir un soulagement ou prendre un traitement hormonal afin de stopper la venue des règles. Lorsqu'on souhaite éviter les inconvénients de ces approches médicales, on peut rechercher un mieux-être avec l'aide de plantes, mais aucune guérison n'est à espérer. Dans cette démarche, le but est de stimuler la production de progestérone au détriment des œstrogènes. En parallèle, une action circulatoire locale et anti-inflammatoire pourra contribuer à la diminution des douleurs.

En infusion ou en extrait hydroalcoolique, on peut consommer les plantes suivantes : achillée millefeuille, alchémille et chardon Marie (graines) à parts égales. À prendre 2 ou 3 fois par jour (3 tasses d'infusion ou 3 x 30 gouttes en extrait hydroalcoolique) sur la seconde partie du cycle (14 jours après le premier jour des règles).

Lorsque les douleurs arrivent, on peut appliquer 2 à 3 fois par jour 8 à 10 gouttes du mélange d'huiles essentielles suivant : HE d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 50 gttes, HE de lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) 25 gttes, HE menthe (*Mentha piperita*) 25 gttes, HV d'onagre 40 ml. *Contre-indiqué pour la femme enceinte.*

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

QUIZZ AOÛT

Mon nom est issu d'un animal typiquement français. Ma fleur est pleine de symboles et a souvent inspiré des peintres impressionnistes. J'évoque l'ardeur amoureuse fragile, mais aussi Morphée, ou encore la légèreté enfantine. D'ailleurs on ajoutait mes pétales dans le lait ou la bouillie des petits pour favoriser un bon sommeil. Ne me cueillez pas juste pour un bouquet, mes pétales tomberaient presque aussitôt.

Qui suis-je ? *La réponse dans le prochain numéro…*

SOLUTION QUIZZ JUILLET… *Je suis le mélilot !*

Mes composants font de moi une plante efficace en cas d'hémorroïdes, de varices ou pour prévenir les risques de thrombose et de phlébite. Mes effets anticoagulants sont cumulables aux médicaments de même effet. Attention donc à ne pas m'associer à de tels traitements. Pour profiter de mes vertus, également en tant que calmant nerveux, utilisez mes parties aériennes en infusion, en extrait hydroalcoolique ou fluide.

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

Crédits photos : © jm - © marilyn barbone - © okalinichenko - © kuco - © Filipebvarela - © Volodymyr Shevchuk - © JPC-PROD - © FomaA - © picsfive - © Pictures news - © evgenia sh - © JoannaTkaczuk - © Dionisvera - © lefebvre_jonathan - © artphotoclub - © Benjamin LEFEBVRE © sandyo - © soniaC - © rocketclips - © olyina - © ksu_ok - © dampoint - © franz massard - © Fuzler - © alain wacquier - © de_marco - © banprik - © Tamara Kulikova- © Johanna Mühlbauer - © ehidna - © nesterenko_max - © Studio Gi - © slawek_zelasko - © stefania57 © Westend61 - © Ziablik - © natali1991 - © ChaotiC_PhotographY - © Scisetti Alfio - © unpict - © bozhdb - © kazakovmaksim- © viperagp - © Miravision - © Unclesam - © hotgreenscreen - © joël BEHR - © Anna Maloverjan - © Angel Simon - © kesipun - Fotolia.com