Plantes & Bien-Étre



ISSN 2296-9799 • N°52 • SEPTEMBRE 2018

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

Sommaire Dossier médical Spasmophilie: et si, demain, c'était sur vous que ça tombait?.....1 Dans l'air du temps Rencontre avec le Dr Lucille Cornet-Vernet L'Artemisia, le grand espoir contre le paludisme...... 9 Rallumez le feu de votre estomac12 Les plantes fées du logis Un nouveau vent de fraîcheur Un sacré coup de boost pour le cerveau16 La phyto dans l'assiette Les prébiotiques, ces aliments Un curry bien méditerranéen......20 Et aussi: des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p. 24)

Édito

Son pouvoir reste un mystère pour la science



C'est en lisant un vieux livre du IV^e siècle, le Zhouhou Bèijifang, « Prescriptions d'urgence à garder sous le coude », que la pharmacologue

chinoise Tu Youyou a eu l'idée d'orienter ses recherches sur une plante décrite comme particulièrement efficace contre le paludisme: l'Artemisia annua.

Dans son laboratoire, elle a passé du temps pour identifier et extraire une molécule, l'artémisinine, utilisée par la suite pour créer des médicaments. Sa découverte lui a valu le prix Nobel de médecine en 2015. La science était persuadée d'avoir trouvé le principe actif responsable de l'action thérapeutique de la plante. Mais les récentes observations semblent nous conduire sur d'autres pistes, comme vous allez le découvrir dans ce numéro où nous faisons toute la lumière sur les nouveaux espoirs que laisse entrevoir cette plante prometteuse, mais interdite à la vente en France.

En effet, l'Artemisia afra, qui pousse spontanément en Afrique et qui ne contient pas d'artémisinine serait également efficace contre le paludisme. Nous sommes encore une fois face à la complexité thérapeutique de la plante qui semble narguer les prouesses de nos microscopes les plus performants. Comme le répètent inlassablement les herboristes ainsi que la tradition, Le totum de la plante serait-il donc plus efficace que la molécule isolée? Ce qui est sûr, c'est que le vieux traité chinois vantait les bienfaits d'une plante et non d'une molécule.

Alessandra Moro Buronzo

Spasmophilie: et si, demain, c'était sur vous que ça tombait?

Nous vivons dans une époque dominée par le stress: tout s'accélère, le monde entier s'ouvre à nous en quelques clics de souris d'ordinateur, les sollicitations se multiplient et nous rendent multitâches... Mais nous ne sommes pas tous égaux face aux tensions que cela peut générer. Une maladie est même apparue dans le sillage de ces bouleversements et qui reste encore mal comprise: la spasmophilie.

Pour la médecine officielle, la spasmophilie est toujours à l'état de concept. Beaucoup la réfutent car aucune cause organique n'explique la disparité des symptômes. Même l'entourage du spasmophile a souvent tendance, faute de compréhension, à ne pas le soutenir: « tu vois bien que tu n'as rien, le médecin te le confirme. » Et c'est ainsi que le malade s'enfonce encore plus dans sa détresse.

D'après mon expérience de médecin de terrain, la spasmophilie résulte d'un conflit entre le corps et l'esprit chez une personne hypersensible sur le plan physique, émotionnel et psychologique.

Quel rapport entre stress et spasmophilie?

Le stress, tel que défini par Henri Laborit¹, est une réaction inadaptée, excessive, face à un phénomène nouveau.

La répétition du stress chez l'hypersensible mène à un schéma reproductible en boucle. À un moment donné, cette chronicité finit par épuiser les sécrétions hormonales, induisant de nombreux changements au sein de nos glandes. Résultat: l'absorption intestinale se dérègle, encourageant l'acidose², et le système cardiovasculaire s'épuise.

Pour gérer cette situation, notre organisme va utiliser nos trois cerveaux principaux: le cerveau reptilien, le plus primitif, le cerveau limbique qui analyse la situation et le néocortex qui fait confiance à la mémoire enregistrée dans le cerveau limbique pour réagir au mieux.

Qui peut devenir spasmophile?

Les hypersensibles sont les premiers touchés. Avec l'âme au bord du cœur, ils réagissent au moindre événement et toute sollicitation extérieure troublante peut être mal perçue.

Au quotidien, l'hypersensible cherche en permanence à ne pas être démasqué. C'est sa façon de trouver sa place en société. Pour mieux se camoufler, il compose un personnage en apparence bien dans sa peau. Mais à la longue, il est déstabilisé et la crise survient: tachycardie avec difficulté à respirer, vertiges, tremblements, oppression thoracique ou troubles digestifs divers... Plus il lutte contre la crise, plus il y

pense et plus son corps le trahit. Cet état permanent favorise le repli sur soi. Le sujet ne lâchant jamais prise, les tensions musculaires s'installent de façon chronique, la respiration se fait superficielle et courte, le niveau d'énergie faiblit. L'hypersensible s'épuise. La fatigue ne le quitte plus.

Ceux qui tenaient bon jusque-là ont de plus en plus de mal à résister. J'ai l'habitude de voir des sujets de plus de cinquante ans faire des crises de panique ou de tétanie alors que jusqu'alors, rien ne laissait présager ce dérèglement subit.

Tout être humain équilibré et en bonne santé recherche le plaisir. Mais la quête du bonheur rencontre souvent des obstacles. Le refus de les affronter mène au mal-être, à l'angoisse et ne laisse aucune place à la félicité.

En remettant sans cesse en question sa capacité à s'ouvrir pleinement à la vie, le sujet hypersensible, à l'instinct et la sensorialité surdéveloppés, laisse le combat de tous les jours prendre le pas sur le plaisir. S'il parvient à rendre le mode méditatif plus puissant que le stress, son instinct, ses émotions, sa créativité et sa disponibilité vont l'aider à se détacher. Le stress pourra redescendre sans virer à l'obsession. Le mode rationnel, organisé, méthodique, raisonné peut aussi avoir sa place mais il ne doit pas remettre en question la décision rendue évidente par le mode méditatif.

Aussi, n'oubliez pas que certaines personnes sont confrontées à différentes hypersensibilités. De plus en plus, nous vivons dans un univers d'interdits: hypersensibilité au gluten, aux produits laitiers, aux produits chimiques (syndrome MCS) ou encore électro-hypersensibilité... C'est d'autant plus compliqué que, contrairement à l'allergie, l'hy-

persensibilité ne laisse aucune trace. En effet, s'il est aujourd'hui facile de diagnostiquer l'intolérance au gluten ou la maladie cœliaque grâce à une prise de sang et une biopsie³, c'est beaucoup plus complexe avec l'hypersensibilité au gluten qui ne laisse aucune trace biologique.

Ajoutez à cela la sinistrose ambiante, la transformation des aliments, la polymédicamentation à outrance, les déplacements incessants et l'environnement électromagnétique et vous aurez une idée du drôle de cocktail que nous propose la société contemporaine. Un charançon a peu modifié son génome en 3,5 millions d'années; un être humain peut-il modifier le sien en trente ans sans dégâts?

Quand l'hypersensible devient spasmophile

Le système neuro-végétatif, ou système nerveux autonome, réagit à notre insu et gère les fonctions vitales que nous ne contrôlons pas: la respiration, les battements cardiaques, le péristaltisme intestinal⁴, la digestion et la survie en cas de danger immédiat. Il est composé du système sympathique, du système parasympathique et du système entérique.

L'activation du système sympathique provoque l'accélération du rythme cardiaque, l'augmentation de la pression artérielle, la sudation, la stimulation du glucose dans le foie afin d'augmenter le niveau énergétique, l'augmentation de la libération d'adrénaline et de noradrénaline par les glandes surrénales, la relaxation de la vessie, la stimulation de l'éjaculation (éjaculation précoce), la dilatation des bronches.

L'activation du système parasympathique va dans l'autre sens: contraction de la pupille, ralentissement

^{1.} Chirurgien et neurobiologiste (1914-1995), grand vulgarisateur des neurosciences, il participa notamment au film Mon oncle d'Amérique d'Alain Resnais.

Trouble de l'équilibre acido-basique dû à une baisse du pH du sang qui modifie notre flore intestinale.

^{3.} Prélèvement de muqueuse intestinale.

^{4.} Progression du bol alimentaire de la bouche (plus précisément du pharynx) jusqu'au rectum.

du rythme cardiaque et chute de la tension pouvant mener au malaise vagal, augmentation des sécrétions digestives et du péristaltisme intestinal.

Le troisième système: le système nerveux entérique gère de façon autonome tout ce qui se passe au niveau du ventre. Il est cependant connecté au système nerveux central afin d'y apporter les informations.

Si la belle mécanique ordonnée par le système neuro-végétatif se détraque, des symptômes incontrô-lables surviennent. En gros, lorsque le sympathique s'affole, tout va dans le sens de l'accélération, de l'excitation et de l'agitation avec panique et c'est l'inverse qui se passe avec le dérèglement du parasympathique: sidération, impossibilité d'effectuer un mouvement, diarrhée, peur avec impossibilité d'émettre un son.

Quand c'est l'ensemble des trois systèmes nerveux autonomes qui fonctionne mal, on parle de dystonie neurovégétative. En général, cela débute par une mise en fonction excessive du sympathique, puis l'épuisement s'installe et c'est le parasympathique qui est touché. Au début, ces alternances se succèdent jusqu'à ce que l'épuisement et la dépression s'installent.

Trois états peuvent alors surgir:

La crise de tétanie

Le sujet bloque sa respiration dès qu'il est concentré sur un sujet ou à l'écoute d'une personne qui le déstabilise. S'ensuivent hyperventilation, fourmillements des extrémités, contractures, crampes, vue troublée, sensation de se sentir comme dans du coton, vertiges et tremblements... autant de symptômes qui peuvent

accompagner le spasmophile lors d'une crise de tétanie.

La crise de panique

Une peur soudaine avec sensation de mort imminente peut survenir spontanément et même parfois jusque dans le sommeil. L'agoraphobie est également vectrice de crises de panique. Les réactions se bloquent complètement. L'individu a la sensation d'être atteint d'une maladie grave, il souffre de palpitation avec oppression thoracique. Sa gorge se serre et son abdomen est noué. Les vertiges sont accompagnés d'une sensation de déséquilibre, de flottement, comme un sentiment d'irréalité, d'être ailleurs. Cet état incontrôlable débouche sur une profonde fatigue, quand le sujet, constamment en alerte, n'arrive plus à lâcher prise.

Le malaise vagal ou lipothymie

Le nerf vague fait partie du système parasympathique et favorise un ralentissement cardiaque et une chute de tension artérielle. Cela survient par exemple chez la femme enceinte lors d'une station debout prolongée ou chez une personne âgée assise lors d'un repas copieux qui s'éternise. Une hypoglycémie⁵ ou la simple vue d'une aiguille chez une personne impressionnable peut en être la cause, sinon le manque de sommeil ou un effort physique trop intense.

Médecins, soyez à l'écoute!

En dehors ou en parallèle de ces trois états, la spasmophilie apparaît parfois à travers des symptômes disparates qui déroutent les médecins. La fatigue par exemple est souvent mise sur le compte du syndrome de fatigue chronique. Il faut rechercher des facteurs déclenchants tels la maladie de Lyme, certains virus comme la mononucléose, le cytomégalovirus, ou le parasite de la toxoplasmose, voire tout simplement un dérèglement de la flore intestinale. L'hyper-électrosensibilité a aussi sa part de responsabilité. Dans tous les cas, le spasmophile à l'immunité affaiblie est au premier rang pour recueillir une ou plusieurs de ces pathologies.

Méfiez-vous également d'un **état dépressif** survenu à la suite d'un surmenage ou d'un choc psychoaffectif.

Des troubles penchant du côté d'une **maladie cardiovasculaire** comme l'angine de poitrine peuvent être le prélude à l'infarctus.

Des **troubles digestifs**⁶ **ou gynécologiques**⁷ récurrents doivent également vous alerter.

Il est à noter que des **désordres énergétiques** provoqués par des dérèglements neuro-végétatifs apparaissent souvent. Ici, l'imagerie médicale ou les examens biologiques ne vous seront d'aucun secours. Ces désordres passent inaperçus aux examens paracliniques; mais ils se traduisent par des symptômes que le bon thérapeute saura reconnaître et interpréter.

Dans tous les cas, n'attendez pas! La spasmophilie préfigure une maladie pouvant survenir plus tard si rien n'est entrepris pour remettre le système neuro-végétatif sur les rails. En apportant une solution au sujet spasmophile vous lui éviterez peut-être le passage à une fibromyalgie (également mal reconnue du monde médical), sinon à des maladies auto-immunes, le plus

^{5.} Manque de réserve en sucre (souvent accompagné de sueurs)

^{6.} Régurgitation gastro-œsophagienne avec toux chronique, douleurs gastriques, violentes crises de colique intestinale, diarrhées sans cause apparente ou alternances de diarrhée et constipation...

^{7.} Dyspareunie (pénétration impossible lors de l'acte sexuel), candidoses vaginales, douleurs abdominales rythmées par les règles, envies impérieuses d'uriner chez l'homme alors qu'il n'y a pas de cause prostatique avérée, impuissance...

souvent thyroïdiennes ou cardiovasculaires, mais aussi cancéreuses.

Les solutions

Traiter un spasmophile, c'est lui donner accès au plaisir, à l'estime de soi et à sa liberté de penser. Dès qu'il contrôle et freine son instinct, il bloque et panique. Il doit modifier son comportement et sa façon de réagir face aux événements en ralentissant son rythme de vie et en faisant des choix, tout en restant à l'écoute de ses troubles.

La sophrologie lui fera le plus grand bien, en lui apprenant à s'éloigner des agents stressants et à s'affirmer au moment présent.

Avant tout, il est impératif de proscrire toute molécule chimique, en particulier tout médicament de la famille des anti (dépresseurs, acides et inflammatoires en particulier). Les psychotropes prescrits en dépit du bon sens pour une durée indéterminée ne résolvent pas le problème, bien au contraire.

Le traitement fera plus volontiers appel à:

L'homéopathie

• **Ignatia** 15 CH en cas d'anxiété, de panique, de pleurs, de soupirs ou à la suite d'un chagrin.



De la bonne durée d'un traitement

Il est difficile de généraliser. Dans un premier temps, l'essentiel est de rassurer le patient: il n'est pas fou et ses troubles peuvent se soigner. Ensuite, le choix des remèdes est généralement mis en place pour un mois ou deux. Une plante ou un remède homéopathique ne peut être consommé trop longtemps, au risque d'annuler toute action, voire de procurer l'effet contraire. Dans ce laps de temps, il est conseillé de prendre les remèdes jusqu'à amélioration puis de reprendre en cas de récidive. Aconit par exemple se prend dès que nécessaire, très souvent s'il le faut, car ce sont des prises ponctuelles. De la même manière, la spiruline peut être consommée à longueur d'année sans problème. Pour autant, nous ne recommandons pas l'auto-médication car un bon thérapeute vous apportera toujours un regard avisé et les conseils personnalisés dont vous avez besoin.

- Aconit 30 CH si l'agitation, l'angoisse et la peur de la mort s'installent soudainement.
- **Gelsemium** 30 CH pour la personne pétrifiée, tremblante, incapable de s'exprimer ou d'écrire au moment crucial.
- **Arnica** 30 CH, toujours présent dès l'apparition d'un grand choc physique ou psycho-affectif.

Vous suivrez ces traitements jusqu'à amélioration, une dose chaque semaine et selon le profil.

Les fleurs de Bach

- Star of Bethlehem, l'ornithogale en ombelle, très utile en cas de découragement ou de désespoir.
- Rescue remedy, le remède d'urgence qu'il faut toujours garder à portée de main pour un usage



- équivalent à aconit en homéopathie. Quelques gouttes suffisent à apaiser la crise.
- White chestnut, le marronnier blanc, pour éviter que les pensées ne tournent en boucle.

Les plantes indispensables

Les bourgeons de figuier,

Ficus carica, sont utilisés en macérat glycériné première décimale: BMGly 1D. La présence de tocophérol, flavonoïdes et phénol activés sous forme de bourgeons est déterminante dans toutes les affections psychosomatiques. Cet arbre sacré dans l'Antiquité, emblématique du bassin méditerranéen, est particulièrement utile en cas d'angoisse avec insomnie.

• L'aubépine, Crataegus oxyacantha de son nom savant, en BMGly 1D, va calmer les palpitations





grâce à ses vertues sédatives et cardiotoniques. On utilise les sommités fleuries et le fruit riches en procyanidines régulant la fonction cardiaque.

- L'éleuthérocoque, aussi appelé ginseng de Sibérie, *Eleutherococcus senticosus*, en teinture mère ou en poudre car il combat la fatigue et augmente la vitalité.
- Les **racines de rhodiole** ou orpin rose, *Rhodiola rosea*. Cette plante vivace d'altitude est indispensable pour épauler les glandes surrénales mises à l'épreuve chez le spasmophile.
- La passiflore, Passiflora incarnata, est incontournable en teinture mère pour lutter contre les troubles du sommeil, l'angoisse et l'agitation. Originaire du Mexique, son nom signifie « fleur incarnant la passion ». Lorsque le rythme nycthéméral est perturbé⁸, nous lui associerons volontiers la valériane, Valeriana officinalis, originaire d'Europe et d'Asie du Nord, à raison de 500 mg de poudre de rhizome et racine.
- La **spiruline** enfin, *Arthrospira* platensis. Cette micro-algue aussi appelée cyanobactérie (car ce n'est pas vraiment une algue) est anti-oxydante et alcalinisante. Elle nettoie l'organisme de ses métaux lourds et apporte minéraux, vitamines et acides gras poly-insaturés (acide gamma-linolénique ou GLA). Associez-la à un jus de citron



ou d'orange qui apportent de la vitamine C et en favorisent l'absorption intestinale. De cette manière, elle combat la fatigue et améliore nettement la vitalité du spasmophile.

Le tableau récapitulatif ci-après indique, à chaque fois, la posologie recommandée.

Quelques conseils nutritionnels

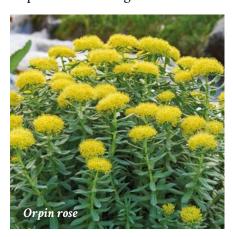
Pour permettre au traitement d'exprimer toute son efficacité: évitez le saccharose, les confiseries, les pâtisseries, les confitures, le café et le thé (ces deux-là sont formellement interdits après 13 heures). Les boissons alcoolisées doivent être progressivement réduites. En effet, au même titre que le sucre, les excitants et le tabac, les alcools sont souvent utilisés comme anxiolytiques et antidépresseurs. Ils ne doivent donc pas être supprimés brutalement, ce qui créerait une dépendance.

Les 7 piliers du soulagement

Vous voilà convaincu, j'espère, que la spasmophilie n'est pas une tare irréversible. Pour conclure, je vous recommande un programme très simple qui vous apportera un grand soulagement. Il comporte 7 points:

 Appuyez-vous sur un ou deux tuteurs de résilience, à savoir des personnes objectives, capables de vous aider à traverser cette mauvaise passe.

- Ayez une alimentation et une hygiène de vie qui écartent la monotonie.
- Éloignez-vous des ordinateurs en dehors du travail.
- Pratiquez la sophrologie, le tai-chi, le qi gong ou encore la méditation.
- N'hésitez pas à opter pour une synergie de soins grâce à la phytothérapie, la gemmothérapie et l'homéopathie, telles que nous les avons évoquées dans ce dossier.
- Un hypersensible se doit de cultiver plaisir et joie de vivre afin de se libérer des angoisses, des peurs et de la culpabilité.
- S'occuper de soi et approfondir son voyage intérieur conduisent à l'équilibre et à la légèreté de l'être.





7	//,	1//
1	W	
	r	1
		6

Nom	Partie utilisée	Indications	Forme	Posologie	Remarques
Ignatia amara	Fève décortiquée Diluée, dynamisée	Agitation, pleurs, soupirs Gorge nouée	Granules homéopathiques	1 dose 15 CH	Plante toxique à dose pondérale
Aconit napellus	Plante entière	Agitation soudaine avec angoisse	Granules homéopathiques	1 dose 30 CH	Plante toxique à dose pondérale
Gelsemium sempervirens	Racine de jasmin jaune	Remède du trac Blocage de toutes les fonctions	Granules homéopathiques	1 dose 30 CH	Plante toxique à dose pondérale
Arnica montana	Plante entière	Suite de choc psycho-affectif	Granules homéopathiques	1 dose 30 CH	Également utilisée pour un choc physique
Star of Bethlehem	Elixir floral	Découragement, désespoir	Gouttes	4 gouttes dans un verre d'eau	
Rescue remedy	Comprend 5 élixirs floraux	État d'urgence avec attaque de panique	Gouttes	2 gouttes sous la langue à renouveler	
White chestnut	Elixir floral	Rumination mentale	Gouttes	4 gouttes dans un verre d'eau	À utiliser au coucher
Figuier Ficus carica	Bourgeons	Angoisse et insomnie	Gouttes en macérat glycériné	50 gouttes en 1 D dans un verre d'eau	À associer à la valériane, le soir, avec le même verre d'eau
Valériane Valeriana officinalis	Rhizome et racine	Déséquilibre veille-sommeil	Poudre en gélule de 500 mg	1 gélule	Le soir
Passiflore Passiflora incarnata	Partie aérienne	Agitation, angoisse, insomnie	Gouttes	50 gouttes de TM	De préférence le soir
Eleutherococus Eleutherococcus senticosus	Racine	Vitalité Énergie	Gouttes ou poudre en gélule de 500 mg	50 gouttes de TM ou 1 gélule	Le matin
Rhodiole Rhodiola rosea	Racine	Antistress chronique	Poudre en gélule de 500 mg	2 gélules le matin	Indispensable pour renforcer les surrénales
Aubépine Crataegus oxyacantha	Bourgeons	Tonus cardiaque, palpitations	Gouttes en macérat glycériné	50 gouttes en 1 D dans un verre d'eau	Pour les formes à présomption cardio-vasculaire
Spiruline Arthrospira platensis	Cyanobactérie séchée	Équilibre, bien-être, renforce les défenses	Poudre ou comprimés	Équivalent de 3 à 5 g	Incontournable dans toutes les formes de spasmophi- lie, à prendre avec un jus de citron ou d'orange

Elle pourrait mettre K.-O. la malaria

La plus redoutable des maladies infectieuses pourrait être soignée par une plante que tout le monde peut cultiver dans son jardin. C'est le pavé lancé dans la mare par Bernard Crutzen, dans son documentaire *Malaria Business*. Excellente nouvelle, n'est-ce pas? Oui, mais la plante est interdite en France!



Faisons plus ample connaissance avec les deux protagonistes de ce documentaire courageux qui dénonce un business autour d'une maladie largement mortelle : la malaria, le méchant, et l'artemisia, le sauveur.

La malaria, c'est le paludisme : une maladie infectieuse qui fait chaque année des centaines de milliers de victimes, pour la plupart des enfants. Dans les zones les plus touchées, un enfant sur cinq succombe à la maladie. Elle est due à un parasite, le *Plasmodium*, transmis par la piqûre d'un moustique du genre *Anopheles*. C'est la femelle qui pique, surtout la nuit.

Fièvre importante, sueurs, anémie et parfois le coma qui peut être fatal... En Europe, la malaria a été éradiquée par des insecticides puissants comme le DTT, mais elle persiste surtout en Afrique, dans certaines parties de l'Asie et de l'Amérique du Sud.

En Afrique, pour se protéger, on donne à la population des moustiquaires imprégnées de pesticides. Hélas, les moustiques semblent s'adapter à ces insecticides. Ils survivent et, plus virulents, vont jusqu'à décaler leurs habitudes pour piquer dans la iournée et non seulement la nuit. Pour l'heure, il n'existe aucun vaccin contre la maladie. Seul espoir: les médicaments, dont les effets secondaires sont bien réels on se souvient du cas médiatisé du chanteur Stromae, obligé de mettre sa carrière entre parenthèses après la prise du Lariam, un antipalu à base de méfloquine. Espoir bien maigre quand on sait que les parasites sont capables de muter et donc de résister aujourd'hui aux médicaments. Voilà pour le décor.

L'histoire maintenant. Autrefois, l'écorce de quinquina, puis la quinine isolée de l'écorce et ensuite la chloroquine, molécule de synthèse qui donne naissance

à la nivaquine, ont été utilisées pour soigner des générations entières. Mais on a pu constater une résistance généralisée à la chloroquine. À la suite de quoi, la malaria recommença à provoquer beaucoup de décès dès les années 1980. C'est là qu'entre en scène l'Artemisia annua. La plante pousse un peu partout. Elle appartient à la famille des Armoises, comme l'absinthe et l'estragon. Comme tout bon héros qui se respecte, son passé est un peu mystérieux. Connue dans la pharmacopée chinoise depuis des millénaires, elle est pourtant interdite à la vente en France, alors même qu'elle n'est pas considérée comme toxique. À la manière d'une légende, on rapporte encore ses faits d'armes pendant la guerre du Vietnam, quand les troupes vietnamiennes, décimées par la maladie, décidèrent d'accepter l'aide de la Chine qui leur avait envoyé des sacs d'Artemisia séchées pour en faire des tisanes contre la malaria. La plante avait été efficace, mais ses vertus n'avaient pas été prises en compte par l'industrie pharmaceutique.

Il faudra attendre 2015 pour que l'Artemisia retrouve le devant de la scène lorsque le Dr Tu Youyou reçoit le prix Nobel de médecine pour avoir isolé ce que l'on croit être le principe actif de l'Artemisia contre le paludisme: l'artemisinine. L'artemisinine tue la plupart des parasites dans le sang, mais certains y restent insensibles. Afin

d'augmenter son efficacité, les laboratoires pharmaceutiques fabriquent des médicaments combinant l'artemisinine avec d'autres molécules antipaludiques. C'est la thérapie ACT, Artemisinin-based combination therapy. Jusqu'ici tout va bien...

Problème: Malaria Business démontre que la « simple » tisane d'Artemisia serait aussi efficace que les médicaments, voir plus quand on sait la préparer. Seconde révélation, une autre variété d'Artemisia, l'Artemisia afra qui pousse naturellement en Afrique, serait aussi efficace que l'Artemisia annua. Et plus surprenant encore, l'Artemisia afra ne contient pas du tout d'artemisinine... Cerise sur le gâteau, la même tisane serait aussi efficace en préventif.

L'efficacité de ce traitement naturel serait proche de 99 % et plus rapide que celle des médicaments. N'importe qui peut faire pousser cette plante dans son jardin, mais la vente est toujours interdite en France et en Belgique, tandis qu'on peut se la procurer très simplement au Luxembourg. Allez comprendre... Même l'OMS n'a pas encore validé l'utilisation de l'Artemisia contre le paludisme. L'histoire est complexe, alors pour essayer d'y voir un peu plus clair nous sommes allés interroger Lucile Cornet-Vernet, fondatrice de La Maison de l'Artemisia. Dans les pages qui suivent, vous en apprendrez plus sur cette plante étonnante qui contient au moins 400 principes actifs.

Alessandra Moro Buronzo

NEWS

Le gingembre contre la gastro-entérite chez l'enfant



Le gingembre est une épice originaire d'Asie utilisée depuis des millénaires pour ses propriétés digestives. Il aide à lutter contre les nausées, notamment chez les femmes enceintes. Et voici qu'une

équipe de chercheurs vient de montrer ses bénéfices chez les enfants souffrant de gastro-entérite aiguë. Cette affection, très répandue chez les petits, peut avoir de sérieuses conséquences à cause de la déshydratation qu'elle provoque. L'étude a porté sur 141 enfants, âgés de 1 à 10 ans, répartis en deux groupes: les uns recevant 20 gouttes de gingembre, les autres un liquide de même goût mais sans principe actif, toutes les 8 heures jusqu'à rétablissement. Les résultats ont été présentés lors du congrès annuel de la société européenne de gastro-entérologie. Le traitement à base de gingembre a permis de réduire les vomissements de 20 % et les petits malades ont pu reprendre le chemin de l'école plus rapidement, avec une réduction de 28 % du taux d'absentéisme. Soulignons que cette maladie, qui peut nous sembler bénigne, est loin de l'être: à l'échelle mondiale, elle est responsable de 15 % de la mortalité infantile.

Source: Berni Canani, R. Therapeutic efficacy of ginger on vomiting in children affected by acute gastroenteritis. Presented at the Annual Meeting of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. Geneva, Switzerland, 11 May 2018.

Les plantes qui rendent les chenilles cannibales

La revue *Nature Ecology and Evolution* relate une observation pour le moins étonnante. Lorsqu'elles se sentent menacées, certaines plantes sécrètent une substance, le jasmonate de méthyle, qui modifierait le comportement des chenilles.

Sous l'emprise de la molécule, les chenilles préfèrent dévorer leurs congénères plutôt que de déguster les feuilles tendres de la plante.



Fongicides: les abeilles n'y résistent pas

Entre du nectar sucré nature ou agrémenté d'un fongicide – un produit utilisé sur les cultures pour détruire les champignons –, les abeilles font un choix déconcertant: elles privilégient la nourriture contaminée. Cette fâcheuse tendance reflète la capacité d'adaptation de ces insectes pour trouver de nouvelles sources de nourriture. Mais ici, cela pourrait précipiter leur déclin. En effet, la substance incriminée, le chlorothalonil, les empêche d'éliminer de leur organisme de dangereux pesticides.

Source: Ling-Hsiu Liao, Wen-Yen Wu, and May R. Berenbaumcorre. *Behavioral responses of honey bees (Apis mellifera) to natural and synthetic xenobiotics in food. Sci Rep.* 2017; 7: 15924. Published online 2017 Nov 21. doi: 10.1038/s41598-017-15066-5 PMCID: PMC5698444.

L'Artemisia, le grand espoir contre le paludisme

Depuis 2015 et le Nobel de médecine de la chinoise Tu Youyou, les propriétés de la *qinghao*, le nom chinois de l'*Artemisia annua*, ne cessent de nous surprendre. Retour sur une *success story* qui pourrait bien aboutir à l'éradication du paludisme.



Le Dr Lucille Cornet-Vernet est orthodontiste à Paris. Passionnée par les plantes, leur culture et leurs vertus thérapeutiques, elle a découvert un peu par hasard les incroyables vertus de l'Artemisia pour soigner le paludisme. En 2013, elle a créé une association, La Maison de l'Artemisia, pour démontrer scientifiquement l'efficacité de la plante et promouvoir son usage. Il existe aujourd'hui 31 maisons de l'Artemisia en Afrique, relais d'un réseau de formation à la culture, la thérapeutique et la commercialisation de cette plante.

« L'Artemisia contient plus de 400 molécules actives, dont 20 antimalariennes certaines. C'est une polythérapie extraordinaire! »

Qu'est-ce qui a amené un jour un orthodontiste à s'intéresser à une plante susceptible de soigner le paludisme?

Dr Lucille Cornet-Vernet: C'est en discutant avec un ami qui a parcouru l'Afrique pendant trois ans que j'ai découvert les formidables vertus de l'Artemisia contre le paludisme. En Éthiopie, cet ami a été terrassé par un paludisme à *falciparum*. Dans la brousse, dans un petit dispensaire tenu par des sœurs où il n'y avait plus de traitement antipaludéen, on lui a proposé une tisane d'une plante chinoise, l'Artemisia annua. Cette plante contient de l'artémisinine, un principe actif présent dans certains médicaments contre le paludisme comme l'artésunate. Au bout de deux jours, ses symptômes avaient disparu et en une semaine, il était guéri. C'est comme ça que l'aventure a commencé. Je trouvais vraiment injuste que rien ne soit fait pour qu'un remède aussi simple, efficace et peu cher soit mis à disposition de tous, notamment des populations les plus pauvres qui sont aussi les plus touchées et qui n'ont pas les moyens de se payer les traitements antipaludéens. J'ai donc décidé d'agir.

Cette aventure vous a emmenée en Afrique. Pouvez-vous nous dire pourquoi?

Dr L. C.-V.: L'Afrique est le continent le plus touché par le paludisme. D'après l'OMS, il y a environ 250 millions de personnes atteintes dans le monde chaque année, dont 90 % en Afrique. Les 10 % restants se partagent entre l'Asie et l'Amérique du Sud. Les premières victimes sont les enfants, en particulier les moins de 5 ans. Le paludisme touche les régions les plus pauvres, peu urbanisées, où les conditions de vie favorisent le développement des larves de moustiques. Le paludisme, c'est une double peine. Il touche les plus pauvres et entretient leur pauvreté, car les traitements représentent un coût élevé pour les populations.

Pouvez-vous nous en dire plus sur les découvertes que vous avez faites?

Dr L. C.-V.: À partir de 2012, je me suis intéressée à toute la littérature scientifique sur *Artemisia annua* et sa petite sœur africaine *Artemisia afra*. J'ai rencontré de nombreuses personnes travaillant sur cette plante et il m'a paru essentiel de mettre en commun nos connaissances, nos compétences et nos moyens. C'est ainsi qu'est née l'association La Maison de l'Artemisia. J'ai rencontré le Dr Jérôme Munyangi, jeune

chercheur congolais, lui-même guéri d'un paludisme multirésistant grâce à des gélules d'*Artemisia annua*. Nous avons décidé de travailler ensemble pour faire reconnaître par l'OMS cette thérapeutique efficace et localement disponible pour un prix modique. Il y a d'abord eu une préétude clinique en juillet 2015, financée par l'association. Elle nous a notamment permis de découvrir que l'*Artemisia annua*, prise en tisane, est gamétocytocide: elle détruit les gamétocytes, ces cellules à partir desquelles se forme, chez l'insecte, le gamète du parasite du paludisme. C'est ainsi qu'elle arrête la transmission de la maladie.

Quelques mois avant, nous avons aussi découvert que l'*Artemisia afra*, qui pousse principalement sur les hauts plateaux de l'Afrique du Sud et de l'Est, est aussi efficace que sa cousine. Dans les deux cas, nous avons obtenu 99 % de guérison en 48 heures sans rechute, effets secondaires ni toxicité.

Nous avons ensuite poursuivi nos travaux par un essai clinique en double aveugle, randomisé et répondant aux normes de l'OMS. Mille patients ont été répartis en trois groupes: un groupe a reçu de l'ASAQ® (un ACT parmi les plus utilisés contre le paludisme), un autre groupe a pris de l'infusion d'*Artemisia annua* et un autre de l'infusion d'*Artemisia afra*. L'expérience a été menée dans cinq petits hôpitaux au Maniema, dans la zone de santé de Kalima, au Congo. L'étude est en cours de publication, mais je peux déjà vous dire que nous avons à nouveau obtenu 99 % de guérison avec les Artemisia.



Annua ou afra, l'Artemisia semble être aussi efficace que les médicaments contre le paludisme. A-t-elle d'autres avantages?

Dr L. C.-V.: Les familles africaines sont souvent désespérées, car rien ne peut vraiment guérir leurs enfants. Même lorsqu'elles font l'effort financier de se procurer des ACT, la guérison n'est pas garantie. Il y a, en effet, de plus en plus de résistance à ces molécules. On ne retrouve pas cette résistance avec la tisane d'Artemisia et nous en avons la preuve. Dans une étude¹ réalisée près de Goma sur 100 personnes, il a été

montré que sur 100 patients traités par du Coartem[®], puis par de l'artesunate pour ceux qui n'avaient pas été guéris, 18 restaient résistants et ne guérissaient pas... jusqu'à ce qu'on leur administre des comprimés d'Artemisia. Ils ont guéri entre 36 et 48 heures.

L'autre difficulté à laquelle les familles sont confrontées, c'est le trafic de faux médicaments, qui, en Afrique, représente des milliards.

Se soigner avec de la tisane d'Artemisia, c'est simple, peu onéreux et surtout très efficace.

Alors, comment faire pour développer l'Artemisia et en permettre l'accès au plus grand nombre?

Dr L. C.-V.: C'est l'autre objectif de notre association: favoriser la culture de l'Artemisia là où les populations en ont besoin. Avec Guy Mergeai, professeur d'agro-écologie tropicale à l'université de Liège, qui a travaillé au Sénégal sur le croisement d'*Artemisia annua* de plusieurs origines pour avoir un cultivar qui se développe bien en pays tropical, nous avons obtenu des semences qui poussent parfaitement en Afrique et qui peuvent donc être cultivées par les populations locales. Notre objectif est d'organiser un réseau de cultures et de commercialisation avec un label de qualité.

Parlez-nous de votre association. Ouelles sont ses missions?

Dr L. C.-V.: Notre association fait bien sûr de la recherche. Dans ce monde scientifique, il faut prouver l'efficacité de l'Artemisia pour convaincre de l'intérêt majeur de cette plante dans la lutte contre le paludisme. Mais ce qui nous tient particulièrement à cœur, c'est de rendre autonomes les populations locales face à cette maladie. C'est pourquoi nous avons créé 31 maisons de l'Artemisia dans une quinzaine de pays d'Afrique. Ce sont des centres de formation, où sont enseignées la culture de la plante et la thérapeutique. La posologie y est bien définie. Les maisons de l'Artemisia vont aussi produire, transformer et distribuer la plante. On les aide à sortir de terre et assez rapidement elles deviennent autonomes. Cette autonomie financière est possible grâce à la vente d'Artemisia et aux formations dispensées qui sont payantes. Les premières maisons de l'Artemisia que nous avons créées sont aujourd'hui complètement autonomes.

Vous parliez d'une posologie précise. Quelle est-elle?

Dr L. C.-V.: La tisane d'Artemisia se prépare avec 5 grammes de feuilles et de tiges sèches. Cela corres-

^{1.} Phytomedicine. 2017 Aug 15; 32: 37-40. doi: 10.1016/j.phymed.2017.04.006. Epub 2017 Apr 14. Artemisia annua dried leaf tablets treated malaria resistant to ACT and i.v. artesunate: Case reports. Daddy NB, Kalisya LM, Bagire PG, Watt RL, Towler MJ, Weathers PJ.

pond à une poignée, ce qui est facilement mesurable et donc pratique au quotidien. En fait, la posologie est souple, puisqu'on sait qu'on peut prendre entre 3 et 9 grammes. Ça marche donc avec la petite poignée comme avec la grosse. On la plonge dans un litre d'eau bouillante à 100 °C et on laisse infuser 15 minutes à couvert avant de filtrer. Ce litre de tisane doit être administré en 3 à 4 prises sur la journée. La cure est de 7 jours mais la fièvre, les courbatures et les maux de tête disparaissent dès le deuxième jour.

Peut-on également prendre l'Artemisia en prévention, par exemple avant un voyage en Afrique?

Dr L. C.-V.: Oui, l'Artemisia est aussi efficace en préventif. Mais il faut bien faire la différence entre la prévention chez les personnes qui n'ont jamais eu le paludisme et qui viennent dans un pays impaludé et la prévention chez les personnes qui ont déjà été atteintes par le paludisme. Le propre du paludisme est d'induire une certaine immunité, ce qui permet à certaines personnes de ne plus être malades même si elles sont piquées par des moustiques porteurs du Plasmodium. En Afrique, nous avons testé l'Artemisia en prévention sur des enfants déjà en contact avec le paludisme. Ils ont pris de la tisane deux fois par semaine pendant la saison des pluies et aucun n'a été malade. Pour le touriste qui n'a jamais eu le paludisme, il faudra prendre des doses de tisane beaucoup plus importantes, équivalentes à la dose curative, c'est-à-dire un litre de tisane tous les jours, de la veille du départ jusqu'à une semaine après le retour. Il est vraiment important de commencer la veille pour que vous ayez déjà des molécules actives dans le sang en arrivant à l'aéroport. L'Artemisia contient plus de 400 molécules actives, dont 20 antimalariennes certaines. C'est une polythérapie extraordinaire!



Quels sont ces principes actifs et comment ça marche?

Dr L. C.-V.: Vingt molécules ont été identifiées, mais il y en a beaucoup d'autres et elles interfèrent les unes avec les autres. C'est très compliqué et on ne sait pas exactement comment cela fonctionne. Comme pour toutes les plantes, c'est la synergie entre tous les principes actifs qui rend l'Artemisia si efficace. Par exemple, l'artémisinine contenue dans la tisane est 27 fois plus absorbée que si elle est donnée pure. Cela veut dire qu'il y a des molécules dans la tisane qui aident à l'assimilation de l'artémisinine. Cette dernière n'est pas présente dans l'Artemisia afra qui, pourtant, soigne tout aussi efficacement. L'artémisinine seule ne fait pas tout. Il y a des phytostérols, une cinquantaine d'huiles essentielles, beaucoup de zinc... c'est infini! On mettra longtemps à comprendre comment ça marche. Et ce n'est peut-être pas si important... Après tout, on ne sait pas comment fonctionnent vraiment environ 70 % des médicaments vendus en pharmacie, mais on continue à les utiliser. L'important, c'est que ça marche et ça fait près de 2000 ans que l'Artemisia a fait s s preuves. C'est suffisant, non?

Peut-on facilement se procurer de l'Artemisia, auprès de votre association ou en herboristerie par exemple?

Dr L. C.-V.: Non, et c'est tout le paradoxe de cette situation. L'Artemisia est interdite à la vente en France. Nous essayons d'obtenir l'autorisation de mise sur le marché. Le dossier est en cours. Ce qui est incroyable, c'est qu'elle est interdite dans certains pays européens, comme la France ou la Belgique, mais autorisée dans d'autres, comme l'Allemagne, l'Angleterre, l'Autriche ou le Luxembourg. Elle est normalement interdite en Espagne et en Italie, mais elle y est quand même vendue. Elle est autorisée aux USA, en Chine, en Inde et dans quinze pays africains.

Nous avons actuellement les preuves scientifiques de l'efficacité de la plante contre le paludisme. Reste à convaincre tous les acteurs de la santé. Aujourd'hui encore, l'OMS ne recommande pas l'usage de l'Artemisia. Plus de 3 milliards de personnes vivent dans des zones à risque. Le traitement contre le paludisme est donc une véritable manne financière pour les laboratoires pharmaceutiques. L'Artemisia dérange. Mais les choses bougent.

Propos recueillis par Alessandra Moro Buronzo et Florence Müller





Rallumez le feu de votre estomac

La médecine ayurvédique utilise un terme très approprié pour décrire la fonction digestive: on parle d'Agni, le feu digestif. Notre santé dépend étroitement de la puissance de ce « feu » pour brûler et métaboliser les aliments, mais aussi pour « digérer » nos expériences de vie et éviter que certains épisodes ne « nous restent sur l'estomac ». Découvrez comment rallumer le brasier et réveiller un estomac qui dort depuis trop longtemps.

Un spécialiste de la protéine

L'estomac a une tâche très importante à accomplir: digérer les protéines et les transformer en acides aminés, ces briques de construction essentielles qui seront utilisées pour former nos tissus, nos hormones, nos messagers immunitaires et bien d'autres substances vitales. Mais la protéine est difficile à digérer et les conditions de travail sont rudes. Pour y parvenir, il faut respecter trois impératifs:

- 1. Créer un environnement très acide pour casser la structure complexe des aliments et préparer la protéine pour sa découpe. Pour cela, notre estomac fabrique de l'acide chlorhydrique.
- 2. Fabriquer une enzyme digestive puissante qui arrive à découper les protéines sans découper nos propres tissus. C'est le rôle du pepsinogène (substance inactive) transformé en pepsine (substance très agressive) dans notre estomac.
- 3. Protéger les cellules de notre estomac, sans quoi elles seraient détruites à la vitesse de l'éclair et notre estomac s'autodigérerait. C'est le rôle du mucus protecteur sécrété par des cellules spécialisées.

Tout d'abord, l'estomac va donc fabriquer de l'acide chlorhydrique. L'environnement de l'estomac est donc très acide, ce qui est normal et désirable. Cet acide va rendre l'environnement gastrique trop agressif pour les germes pathogènes qui pénètrent par notre bouche. À l'inverse, un manque d'acidité gastrique favorisera, plus bas, un déséquilibre de la flore

intestinale dans le tube digestif et nous rendra plus vulnérables à certaines infections.

Ensuite, l'estomac fabrique du pepsinogène, transformé en pepsine en présence d'acide. La pepsine va permettre de scinder les protéines en peptides puis en acides aminés. Si l'on manque d'acidité gastrique, la nourriture va donc stagner dans l'estomac car l'organe n'arrive pas à découper les protéines en morceaux, faute de pepsine. Cette stagnation transforme souvent l'estomac en poche de fermentation qui va provoquer des éructations ou un reflux gastro-œsophagien.

En gros, lorsque le feu digestif tourne trop bas, l'estomac digère mal, la nourriture stagne et fermente, et l'organe est moins bien protégé.

Une menace sur le long terme

À long terme, on risque des problèmes digestifs chroniques bien connus: fermentations, ballonnements, stagnation, indigestion, reflux gastro-œsophagien. De plus, des bactéries problématiques comme *Helicobacter pylori* peuvent s'installer. Cette bactérie serait responsable de 70 % des ulcères gastriques et de 90 % des ulcères duodénaux. On vous a peut-être dit que l'*Helico-bacter* pouvait survivre dans le milieu acide de l'estomac. C'est vrai, mais on ne vous dit pas tout: si l'acidité est assez forte, l'*Helicobacter* ne parvient pas à s'installer! Bien sûr, supprimer votre acidité gastrique en prenant des anti-acides n'est pas la meilleure des idées, vous feriez le bonheur de cette bactérie...

Le stress, toujours lui...

Le stress prive notre système digestif de ses fonctions. L'observation ne date pas d'hier et l'ulcère gastrique a longtemps été associé, par exemple, à la personnalité du « chef d'entreprise ». Sous l'influence des deux hormones de stress que sont l'adrénaline et le cortisol, les organes digestifs sécrètent moins d'enzymes digestives et les muscles lisses se contractent moins efficacement. Si l'on comparait avec une machine à laver, il y aurait moins de liquide nettoyant et la machine tournerait plus lentement. Dans ces conditions, comment voulez-vous que le linge soit bien nettoyé? Si vous souffrez de problèmes d'estomac chroniques, il faudra donc étudier de près l'influence de la gestion du stress sur vos déséquilibres. Sans ce travail, il est fort possible que les plantes n'apportent qu'un effet marginal tout au plus.

L'outil principal: les plantes amères

L'être humain a utilisé les plantes amères pendant des millions d'années. Jusque très récemment, le goût amer était d'ailleurs très présent dans notre alimentation. Mais il a tendance à disparaître... À force de croiser et modifier génétiquement les espèces potagères, on se retrouve avec de jolis légumes colorés, mais qui sont

fades et vides en nutriments. C'est triste, mais une endive d'aujourd'hui n'a rien à voir avec une endive d'il y a cinquante ans.

Consommée avant les repas, l'amertume est puissante. Dès la bouche, nos papilles gustatives la détectent et envoient un message vers le cerveau: « réveille les organes digestifs ». L'amertume permet donc à l'estomac de fabriquer plus d'acide et de pepsine, de se contracter d'une manière plus tonique, et donc de mieux digérer.

Ces plantes peuvent être prises au long terme, pendant des semaines voire des mois si nécessaire. Il faut en revanche les goûter. Oubliez les gélules qui contournent vos papilles.

Le saviez-vous?

Pourquoi réagissons-nous si fortement aux plantes amères? Car en nature, de nombreux poisons sont très amers. Cette réaction est en fait un moyen de protection: toute substance potentiellement toxique doit être métabolisée et excrétée le plus efficacement possible par notre tube digestif.

La meilleure plante, de loin, est la gentiane jaune (Gentiana lutea). Cette belle montagnarde nous offre dans ses racines une amertume pure et dure, et c'est exactement ce qu'il nous faut pour relancer les fonctions d'un estomac fatigué ou paresseux. Oubliez la décoction des racines, elle est pénible à boire. Préférez la teinture que vous pouvez consommer à raison de 30 gouttes dans un doigt d'eau 10 minutes avant les repas. Prenez cette potion amère par petites gorgées et faites tourner en bouche avant d'avaler. Le but: choquer vos papilles gustatives afin d'enclencher le processus digestif. Cette propriété s'appelle « apéritive », le sens premier d'apéritif étant de préparer à la digestion. On parle

aussi souvent de « tonique amer », un terme très approprié.

De nombreuses plantes vous seront conseillées comme tonique amer: fumeterre (Fumaria officinalis), feuille d'artichaut (Cynara scolymus) ou petite centaurée (Centaurium erythraea), elle aussi de la famille des Gentianacées. Elles sont excellentes et vous pouvez utiliser la teinture avec les mêmes doses et au même moment. Si la plante est pure amertume, elle fera merveille. Les apéritifs à la gentiane conviennent moins, la grande quantité de sucre venant couper l'amertume.

Contrindications pour les amères: gastrite et ulcère gastrique,

car ce n'est vraiment pas le moment de fabriquer plus d'acide chlorhydrique et de pepsine. L'estomac abîmé doit d'abord se réparer.

Celles qui réparent la muqueuse

La muqueuse de l'estomac peut parfois s'enflammer (on parle alors de gastrite) ou pire, s'ulcérer (on parle alors d'ulcère). Votre médecin vous fera faire un test de dépistage de l'*Helicobacter pylori* et vous proposera par la suite un traitement constitué d'antibiotiques et d'un inhibiteur de la pompe à proton (un anti-acide). Pas top...

Du côté des plantes, nous avons pourtant d'excellentes alliées qui vont à la fois réparer la muqueuse et complémenter l'action des médicaments pour éradiquer l'*Helicobacter* encore plus rapidement.

La plante à retenir est la réglisse (Glycyrrhiza glabra). Elle est mucilagineuse et adoucissante pour la muqueuse gastrique. Ses effets anti-ulcère ne sont plus à démontrer, elle s'est bâtie une réputation solide et elle est utilisée à travers le monde avec succès¹. Elle se consomme très simplement,

en décoction des rhizomes en morceaux, ce qu'on appelle la forme ratissée, que vous pouvez acheter en herboristerie. Si vous voulez éviter la décoction, vous pouvez utiliser les rhizomes en poudre et en faire une infusion.

L'effet indésirable bien connu de la réglisse est une rétention de sodium et une excrétion de potassium au niveau des reins, ce qui, en fonction de la durée de prise et des quantités, peut provoquer ou aggraver une hypertension. Même si votre tension est normale, elle peut monter à des niveaux problématiques si vous prenez de la réglisse sur plusieurs semaines. Préférez des doses faibles et si vous souffrez actuellement d'hypertension, utilisez plutôt la réglisse DGL, une forme comprimée dans laquelle la glycyrrhizine, la substance responsable de l'effet hypertenseur, a été enlevée. Cette forme garde ses effets réparateurs. Utilisez de 200 à 300 mg avant chaque repas 3 fois par jour et mâchez bien le comprimé avant de l'avaler.

D'autres plantes locales sont excellentes pour calmer l'inflammation et réparer les muqueuses. En voici deux à la fois efficaces et agréables à boire: la matricaire (Matricaria recutita), que l'on appelle aussi camomille allemande et qui est un anti-inflammatoire digestif, et le plantain lancéolé (Plantago lanceolata), qui est mucilagineux et favorise une meilleure réparation de la muqueuse. Il est tout à fait possible, voire conseillé, de les mélanger.

Ma formule pour réparer l'estomac:

- Plantain lancéolé, feuilles, 15 g/l
- Matricaire, fleurs, 10 g/l
- Réglisse, rhizome en poudre, 5 q/l

Versez un litre d'eau bouillante sur les plantes, couvrez tout de suite et laissez infuser 10 minutes, puis filtrez et buvez régulièrement pendant la journée. S'il vous reste un peu d'infusion le soir, gardez-la au réfrigérateur pour le lendemain. Au frais, elle se conserve 48 heures maximum. Si vous souffrez d'hypertension, retirez la réglisse du mélange et ajoutez, si possible, une prise de réglisse DGL comme conseillé précédemment.

Une autre plante très efficace vit au bord des étangs: l'acore odorant (Acorus calamus). Ses rhizomes très aromatiques stimulent la réparation de la muqueuse gastrique tout en calmant l'inflammation. Utilisez





une cuillère à café des rhizomes coupés en morceaux par tasse, laissez infuser à couvert pendant 20 minutes et buvez 2 à 3 tasses par jour, sur la digestion ou entre les repas en fonction des douleurs. Vous pouvez alterner cette préparation avec le mélange précédent.

Sur la digestion: les carminatives

Quand l'estomac tourne au ralenti et que les aliments stagnent, les levures et les bactéries commencent à fermenter les glucides, et vous passez votre après-midi à gérer ces éructations parfois acides, sinon malodorantes. Pour couronner le tout, des crampes d'estomac viennent souvent compléter le tableau.

Face à cette combinaison classique de crampes et de fermentations, il vous faut donc des plantes à la fois antifermentation et antispasmodiques. Rien de mieux que les graines aromatiques d'apiacées: aneth (Anethum graveolens), anis vert (Pimpinella anisum), carvi (Carum carvi), coriandre (Coriandrum sativum), cumin (Cuminum cyminum), fenouil (Foeniculum vulgare), et même carotte sauvage (Daucus carota). Vous les trouverez chez votre herboriste. Les utiliser est d'une simplicité enfantine: placez une cuillère à café des graines dans une petite tasse, versez 100 ml d'eau bouillante par-dessus, couvrez immédiatement et laissez infuser pendant 10 minutes. Buvez ensuite sur la digestion.

	Situations	Plantes
lé I	Digestion lente, tendance à l'indigestion, difficulté à digérer tout ce qui est riche	Racines de gentiane, teinture, 30 gouttes dans un peu d'eau 10 minutes avant chaque repas.
Résumé	Muqueuse gastrique enflammée ou ulcérée	Réglisse, forme poudre, combinée avec matricaire et plantain lancéolé, le tout en infusion. Alterner avec une infusion d'acore odorant.
	Éructations odorantes, crampes d'estomac	Graines aromatiques d'apiacées : anis, cumin, carvi, etc. 1 cuil- lère à café pour 100 ml d'eau, infusion à boire sur la digestion.

Christophe Bernard Herbaliste

Un nouveau vent de fraîcheur souffle dans vos armoires

On n'a pas toujours sous la main des fleurs de lavande pour renouveler l'intérieur des sachets qui parfument nos armoires comme au temps des grands-mères. Vous cherchez une solution de rechange? Elle est simple... et très aromatique!

Le sachet parfumé qui me ressemble

Matériel nécessaire:

- Des petits sachets en coton¹
- Des boules de coton hydrophile
- Des huiles essentielles

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

- 1. Imbibez chaque boule de coton d'une dizaine de gouttes de l'huile essentielle choisie.
- 2. Vous remplirez le sachet avec autant de boules que nécessaire, sans les tasser.
- 3. Fermez bien: diffusion assurée!

Une alternative encore plus naturelle

- 1. Cueillez des fleurs aromatiques
- 2. Séchez-les étalées à plat dans un endroit aéré
- 3. Achetez des petits sacs à dragées transparents
- 4. Aspergez les sachets d'huile essentielle de géranium (la rose est très chère) à l'aide d'un spray.
- 5. Remplissez les sachets avec les pétales de fleurs séchées et fermez.

Pas de jardin? Pas d'attirance pour les fleurs? Pas de problème!

- 1. Procurez-vous du gros sel de cuisine, du sucre en poudre et des huiles essentielles.
- 2. Versez quelques gouttes d'huile essentielle de myrte verte (*Myrtus communis*) sur une ou plusieurs cuillerées à café de sucre, selon le nombre et la taille des sachets envisagés.
- 3. Mélangez ce sucre avec du gros sel de cuisine bien sec.
- 4. Remplissez les sachets et fermez-les.

Un florilège d'huiles essentielles pour vos sachets

- La lavande fine (Lavandula angustifolia) bien sûr.
 Relaxante et antiseptique, elle stimule la mémorisation des souvenirs de l'enfance.
- Le pin maritime (Pinus pinaster ou térébenthine), frais et tonique, employé pour dégager la sphère respiratoire... Il « dégagera » aussi les parasites, mites et compagnie, qui oseraient déguster vos pulls.
- L'ylang-ylang (Cananga odorata) pour fleurir les étagères et inviter vos pensées au voyage.
- Le cèdre de l'Atlas (Cedrus atlantica) si des vers de bois s'attaquent au mobilier ancien.

Surtout, n'hésitez pas à essayer d'autres fragrances en fonction des parfums qui vous plaisent.



L'avantage de ces recettes repose sur le fait que l'on peut régulièrement rajouter des huiles essentielles sur les sachets.

> Catherine Bonnafous Biologiste

Un sacré coup de boost pour le cerveau

À l'heure où les problèmes de mémoire sont récurrents et où l'ombre maléfique de la maladie d'Alzheimer plane sur nos têtes, vous pouvez compter sur une alliée de taille: la déesse Tulsi, descendue sur terre, nous dit la tradition ayurvédique¹, sous la forme du basilic sacré pour nous apporter protection, prospérité et longue vie.



Basilic sacré

Nom latin: Ocimum sanctum

Autres noms: Tulsi, Tulasi, l'Incomparable,

Herbe sacrée, la reine des herbes

Famille: Lamiacées

Partie utilisée: sommités fleuries

Constituants principaux: acide ursolique, apigénine, lutéoline, vitamine A, vitamine C, bêta-carotène, calcium, zinc, manganèse, fer, chlorophylle... HE: eugénol, béta-caryophyllène, linalol, citronellol, isoeugenol...

Principales propriétés: La plante entière est adaptogène, antioxydante, anti-inflammatoire, antihistaminique, cardio-, cérébro- et hépatoprotectrice, immunomodulatrice...

Tulsi est l'emblème de ce lien vital avec la nature, elle reconnecte le civilisé avec ses racines terrestres. Impossible de faire le tour de son potentiel en un seul article tellement son champ d'action est vaste.

Le yoga des neurones

Lorsque l'ennemi public numéro 1, le stress², vient mettre la pagaille au milieu de vos neurones et vous plonge dans un brouillard mental, faites appel au basilic sacré. L'infusion est tout un rituel! Commencez par laisser son parfum vous imprégner, puis buvez une gorgée de cette boisson des dieux. Ressentez comme votre esprit s'apaise tandis que votre énergie vitale, elle, est stimulée. Les muscles se détendent, les pensées s'ordonnent, s'enracinent, reprennent leur cours normal et votre créativité peut de nouveau s'exprimer.

La médecine ayurvédique donne à Tulsi une place de première importance. Chaque famille met cette plante aux mille vertus au centre de son foyer, la sanctifiant comme la déesse. Il est dit que la consommation quotidienne de Tulsi favorise la santé générale, le bien-être et aide à faire face à tous les stress de la vie quotidienne. L'anxiété, les problèmes métaboliques ou cardiaques liés à notre mode de vie actuel... rien ne lui résiste. De nombreuses études scientifiques confirment d'ailleurs son action adaptogène³ conférant à Tulsi des propriétés revitalisantes qui soutiennent l'énergie sans



- 1. Médecine holistique traditionnelle hindoue de ayus (vie) et veda (connaissance, science) et que l'on pourrait traduire par « Connaissance de la Vie »
- 2. En cas de stress, le système nerveux lutte en augmentant la production de certaines hormones qui deviennent toxiques, et dégénératives quand le stress devient chronique.
- 3. Augmente la capacité de l'organisme à s'adapter au stress

être excitantes. Elle peut donc être prise avant le coucher et même soutenir le sommeil profond.

La protectrice du foie

Son action protectrice vis-à-vis du foie^{4,5} joue un rôle important dans le maintien de l'homéostasie⁶ de notre organisme. La plante récupère les radicaux libres, qu'elle transforme pour mieux les éliminer en augmentant l'activité des enzymes de détoxification du foie, notamment les cytochromes P450⁷. Elle désactive ainsi les produits toxiques et leur permet d'être excrétés en toute sécurité.

Un concentré de Ciel

La puissance de son essence n'a pas d'équivalent dans le monde des plantes. Le pouvoir antalgique de son huile essentielle (notamment grâce à sa richesse en eugénol⁸) est un remède efficace dans les désordres nerveux. En diffusion, elle apportera vitalité et sérénité dans la maison. Vous pouvez aussi l'incorporer dans vos huiles de massage, particulièrement au niveau du plexus. N'oublions pas ses effets purifiants qui régulent le sébum. Très utile pour traiter certains cas d'acné⁹, on l'utilise alors en externe, mélangée à une crème de soin.

Précaution d'emploi: possibilité d'interaction avec les médicaments hypoglycémiants. Ne pas en donner aux femmes enceintes (surtout l'huile essentielle¹⁰).

Si vous avez la possibilité d'avoir la plante fraîche au jardin, sur le balcon ou en pot, n'hésitez pas à l'inviter chez vous, sinon voici comment en bénéficier.

Quelques produits de confiance:

Infusion: 6 g de plante sèche dans 200 ml d'eau à 85 °C. Herbier de France, en magasins bio, sur Internet (https://www.onatera.com/marque-herbier-de-france,268.html) ou chez votre herboriste.

EPS¹¹: 60 à 90 gouttes 3 fois par jour, dans un verre d'eau ou une infusion, sur Internet (https://www.fermedesaussac.fr/?fond=produit&id_produit=568).

Gélules: 1 à 3 gélules 3 fois par jour, à prendre entre les repas. Laboratoire Nutrixeal, à Paris à la boutique Ayurvédique Herba Barona ou à Lyon au magasin Vedicare Ayurveda.

HE: en diffusion, dans des huiles de massage, des crèmes. En interne, suivez les conseils de votre aromathérapeuthe. Sur Internet: laboratoires Pranarom, Gaïarôme, herboristerie Bardou.

Sabine Couttier

- 4. Inhibition of lipid peroxidation by botanical extracts of Ocimum sanctum: in vivo and in vitro studies.
- 5. Hepatoprotective activity of ocimum sanctum linn. Against lead induced toxicity in albino rat.
- 6. Capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes.
- 7. Les cytochromes P450 sont une importante famille d'enzymes dont la principale fonction est de catalyser l'oxydation d'un grand nombre de composés organiques. Leur nom provient du fait que cette famille d'enzymes absorbe préférentiellement la lumière à une longueur d'onde de 450 nanomètres.
- 8. L'eugénol est un composé aromatique à large spectre, entre autres antibactérien, antiviral, antiseptique et analgésique, souvent utilisé dans le domaine dentaire pour la fabrication de bains de bouche et de pâtes gingivales. On le retrouve également dans des pommades servant à décongestionner les bronches en cas de rhume ou de bronchite.

 9. Evaluation of in vitro antimicrobial activity of Thai basil oils and their micro-emulsion formulas against Propionibacterium acnes.
- 10. L'huile essentielle de basilic sacré ne convient pas aux peaux fragiles. On l'utilise toujours diluée à 50 %.
- 11. Extrait de plante Fraiche Standardisé

NEWS

Les potagers urbains prennent de la hauteur!

La ville du futur offrira-t-elle à ses habitants de bons légumes frais, cultivés juste au-dessus de leur tête? Une expérimentation, menée par l'INRA et AgroParisTech, vient de montrer l'intérêt d'une agriculture urbaine exploitant les toits des bâtiments. Les bacs de culture

offrent de bons rendements, avec des récoltes de qualité respectant les taux réglementaires en métaux lourds. Ils permettent de recycler les déchets biodégradables et retiennent les eaux de pluie. Un pas de plus vers les villes durables de demain!

Source: Baptiste J.-P. Grard et al. Rooftop farming on urban waste provide many ecosystem services. Agronomy for Sustainable Development. (2018) 38: 2.

Les prébiotiques, ces aliments qui vous veulent du bien

Depuis quelque temps, les scientifiques ne cessent de nous rappeler le rôle majeur que joue notre intestin. Il abrite un écosystème fragile, la flore intestinale, dont nous devons prendre soin. Il faut savoir que cette flore est une vraie gourmande. Pour lui faire plaisir, n'oubliez pas d'ajouter des prébiotiques sur votre liste de courses!

Pré-ou pro-biotiques?

Nous connaissons tous les probiotiques, ces microorganismes vivants (bactéries ou levures) qui entretiennent, régénèrent et améliorent la flore intestinale. Depuis 2001, l'Organisation mondiale de la santé ne cesse de proner leurs bienfaits lorsqu'ils sont consommés en quantité adéquate. Ils améliorent l'assimilation des aliments, synthétisent des vitamines (B, K), limitent la croissance des germes et éliminent de nombreux déchets alimentaires.

Mais pour vivre, que mangent les probiotiques? Leur « engrai naturel » pour se développer plus vite dans l'intestin, ce sont les prébiotiques.

Que se cache-t-il derrière ce mot savant?

Rien que des fibres! Les prébiotiques sont, en effet, des fibres que notre organisme n'arrive pas à digérer mais qui, pourtant, constituent une véritable gourmandise pour les probiotiques et pour notre flore.

Ces fibres non digestibles offrent de nombreux avantages. Elles facilitent le transit et luttent contre la constipation, elles favorisent le métabolisme des glucides et des graisses, elles améliorent l'absorption des minéraux ou oligo-éléments (calcium, fer, zinc, magnésium), elles stimulent l'immunité, préviennent le cancer du côlon et stimulent notre flore intestinale.

S'ils peuvent causer chez certains d'entre nous des flatulences ou des diarrhées, les prébiotiques sont généralement très bien tolérés. Ils constituent un mets de choix, un véritable booster de notre microbiote et des cellules de notre intestin.

La parole à l'OMS

L'OMS définit ainsi les prébiotiques: « C'est un ingrédient alimentaire non digestible qui influence l'hôte favorablement en stimulant sélectivement la croissance et/ou l'activité d'une bactérie spécifique ou d'un nombre restreint d'espèces bactériennes du côlon et en favorisant la santé de l'hôte. »

Concrètement, ce sont un ensemble de fibres composées de glucides complexes, parmi lesquels:

- L'inuline, présente notamment dans la racine de chicorée¹ qui en contient de 15 à 20 %, sinon en quantités moindres dans l'artichaut, l'asperge, l'oignon, l'ail, le topinambour et la banane. Ne vous privez pas de ces aliments précieux, à consommer quotidiennement même s'ils occasionnent parfois quelques flatulences. Notez qu'il est aujourd'hui possible de fabriquer l'inuline de manière industrielle.
- La pectine cachée dans l'enveloppe de certains fruits tels que la pomme, le raisin, les cerises, les mûres, les abricots et la groseille.













^{1.} En plus d'apporter des prébiotiques, boire de la chicorée le matin est un bon moyen de drainer son foie.

• Les FOS (fructo-oligosaccharides) qui correspondent à du saccharose avec plusieurs molécules de fructose. On les obtient soit par transformation de l'inuline soit par fermentation du saccharose par une enzyme. On trouve les FOS surtout dans les artichauts, les poireaux, l'oignon et l'ail.

Un stimulant du système immunitaire

De nombreuses études chez l'homme ont démontré qu'un apport quotidien de FOS modifie grandement la composition de la flore intestinale. En effet, on assiste à une augmentation très importante des bifidobactéries utiles pour notre santé, ainsi qu'à une réduction significative des bactéries pathogènes telles que les entérobactéries et les *clostridium*, sources habituelles de gastro-entérites et de colites.

Les bifidobactéries ainsi stimulées produisent davantage de substances antimicrobiennes, ce qui stimule l'immunité et diminue l'inflammation (intestinale, mais également globale de notre corps).

Un rôle nutritif

Les prébiotiques résistent à la dégradation par les enzymes digestives au cours de leur passage dans la partie haute du tube digestif. Ils arrivent ainsi intégralement dans l'intestin et dans le côlon où ils fermentent sous l'action de la flore intestinale. De ce fait, ils ont un rôle nutritif autant pour la flore que pour les cellules intestinales.

Un effet barrière

Les bifidobactéries métabolisent les prébiotiques et produisent de grandes quantités d'acides gras à chaîne courte tels que le butyrate. Ce dernier acidifie le côlon et limite ainsi la prolifération² de nombreuses bactéries potentiellement pathogènes tout en stimulant le transit intestinal. Le butyrate libéré est d'ailleurs le nutriment préféré des cellules du côlon dont il améliore le fonctionnement et les relations avec les bactéries de la flore intestinale. Il a même une action préventive vis-à-vis du cancer du côlon.

Un rôle métabolique

L'utilisation des prébiotiques et plus spécialement des FOS par les probiotiques va permettre la libération de propionate, un acide gras naturel qui améliore le métabolisme des glucides et des graisses. L'absorption intestinale des glucides et des graisses s'en voit diminuée, ce qui réduit la production de glucose par le foie lorsque nous sommes à jeun. Concrètement, cela signifie que les FOS sont capables de réduire le taux de nombreuses maladies cardiovasculaires et métaboliques telles que l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète ou encore le syndrome polymétabolique³.

Un menu idéal pour une flore au top!

Pour avoir quotidiennement de bons apports, je vous conseille:

- le matin, au petit déjeuner: boire de la chicorée;
- à midi et au dîner: manger des légumes (type poireaux, asperges), des condiments (ail, oignon) et des fruits (pomme, raisin...);
- au goûter: manger une banane ou une pomme.

Jamais sans mes prébiotiques!

L'association des prébiotiques avec les probiotiques produit un effet synergique. Les bactéries probiotiques voient leurs propriétés et leur efficacité largement augmentées tout comme leur durée de vie dans l'intestin et dans le côlon. Cette association porte le joli nom de symbiotique.

Pour toutes ces raisons, je vous invite à manger beaucoup de végétaux qui contiennent le plus de prébiotiques. Grâce à eux, votre flore intestinale aura toutes les chances de se développer harmonieusement.

Soyez particulièrement vigilant sur vos apports en prébiotiques quand votre flore intestinale a subi des dégradations, par exemple suite à la prise d'antibiotiques type pénicilline⁴ ou tétacycline. La flore se reconstituera d'autant plus facilement que vous lui apporterez, via l'alimentation, son lot quotidien de prébiotiques. Au besoin, vous pouvez recourir à des compléments alimentaires de prébiotiques.

Comme toujours, votre santé dépend en grande partie de vos bons choix alimentaires!

Dr Gilles Mondoloni Phytothérapeute et micronutritionniste

^{2.} Par effet de compétition, en les empêchant de se fixer sur la muqueuse intestinale.

^{3.} Obésité avec hypertension artérielle, hypercholestérolémie et diabète.

^{4.} Amoxicilline notamment, ou amoxicilline plus acide clavulanique.

Un curry bien méditerranéen

Les espèces d'immortelle du genre *Helichrysum* sont multiples, toutes peuvent être utilisées à des fins médicinales. La plante curry a un atout de plus, son arôme gourmand que vous utiliserez en cuisine.



Plante curry

Helichrysum italicum

Curry, immortelle, immortelle de Corse, herbe à curry...

Famille: Astéracées

Petite plante ligneuse poussant en touffe dense de 30 à 60 cm de hauteur. Feuilles persistantes étroites et allongées recouvertes d'un fin duvet, argentées sur le dessus et presque blanches au revers. Elles sont fortement aromatiques, même lorsqu'on ne les froisse pas. En juin-juillet, floraison en nombreuses petites inflorescences jaune soufré à orangé.

Le curry médecin

Prise en tisane, la plante curry lutte contre les régurgitations, les brûlures d'estomac et la dyspepsie¹. Appliquée en crème ou sous la forme d'huile essentielle, elle calme les brûlures, réduit les hématomes, atténue la couperose et les affections acnéiques, soulage les gerçures et les gelures. Elle améliore la circulation sanguine et elle est décongestionnante.

1. Digestion difficile et douloureuse.

Un petit tour en cuisine

Son odeur de curry ne pouvait pas laisser insensibles les cuisiniers. Bien leur en a pris, la plante apporte aussi sa saveur particulière. Utilisez ses pousses feuillées comme celles du thym ou du romarin ou dans un bouquet garni original. Le riz, les grillades, les ragoûts, les volailles et les marinades prennent tout de suite un côté exotique.

La plante curry dans votre jardin

Sitôt arrivé dans la campagne corse, inspirez un grand coup. L'odeur âcre des cistes vous saute aux narines, accompagnée de celle plus anisée des lentisques; mais ce qui donne cette note épicée si caractéristique de l'île de Beauté, c'est la plante curry, une des multiples immortelles de la flore méditerranéenne.

Pour retrouver cette sensation dans votre jardin, achetez directement des plantes en godets ou en pots. Dans le commerce, cette plante est devenue très courante, vous la trouverez aussi étiquetée sous le nom d'*Helichrysum angustifolium*. Et si le doute persiste, il suffit de caresser légèrement son feuillage et de humer vos doigts: son parfum tenace de curry parle de lui-même.

Comme toutes les plantes méditerranéennes des garrigues, elle est robuste, frugale et increvable. Donnez-lui un emplacement en plein soleil, une terre ordinaire, bien drainée, épargnez-lui seulement les excès d'humidité et d'eau. Oubliez les regards obliques au thermomètre, la plante curry résiste à de courtes expositions de -12 à -15 °C, ce qui laisse une belle marge de tranquillité. Si vous plantez plusieurs pieds, laissez un espacement de 60 cm entre deux plants. Arrosez modérément, seulement l'année de la plantation pour la reprise, puis plus du tout par la suite.

Le bon emplacement

Outre les besoins de la plante, le choix du meilleur emplacement vaut aussi pour le plaisir du jardinier. En effet, le parfum de la plante curry est si prégnant qu'il embaume à des mètres à la ronde – il est inutile de froisser les feuilles



Griffez le pourtour de la motte avant la plantation ou le rempotage pour favoriser la production de nouvelles radicelles



Rempotez tout de suite dans un grand pot (de 30 cm de diamètre) et vous serez tranquille pour plusieurs années



Entretenez l'allure de la plante par des tailles légères répétées

entre ses mains pour en profiter. Prenez le temps de bien connaître votre jardin et surtout le sens des courants d'air. Plantez, alors, « dans le sens du vent » et ouvrez vos narines « sous le vent ». L'effet est décuplé.

La plante curry sur votre balcon

La culture en pot est d'une très grande simplicité, rempotez un plant en godet ou en petit conteneur dans un pot de 30 cm de diamètre. Déposez une couche de graviers dans le fond pour assurer un bon drainage et utilisez un terreau ou une terre de jardin allégée de ¼ de vermiculite, de sable ou de perlite. Placez le pot en plein soleil. Côté arrosage, laissez sécher la terre sur 1 à 2 cm entre deux arrosages. Rempotez tous les 3 à 5 ans selon la vigueur de la plante. En début de printemps, griffez délicatement la surface du terreau pour l'ôter (sur 3 cm environ) et apportez une couche de terreau neuf (on parle de surfaçage).

Comment l'entretenir?

Son seul ennemi est l'humidité; dans les régions froides et humides vous serez bien inspiré en paillant son pied en hiver. Dans toutes les régions, entretenez la densité de la végétation par quelques tailles, deux ou trois fois dans l'année. Coupez toutes les extrémités des tiges feuillées ou fleuries de 10 cm, au sécateur ou à la cisaille à main. En fin d'automne ou en hiver, déposez un engrais organique au pied (compost, fumier décomposé, poudre d'os...) en prévision du redémarrage de la végétation au printemps. La plante curry ne connaît pas de maladies et peu de parasites, principalement des pucerons noirs sur les jeunes pousses de printemps. Vous pouvez

limiter les pullulations par des pulvérisations de savon noir liquide ou de purin d'ortie, mais le plus simple est encore de couper les extrémités atteintes – par la même occasion vous faites une taille légère bénéfique à la plante.

La récolte

Vous pouvez récolter les tiges feuillées (les tiges fleuries ne sont pas plus parfumées) à tout moment de l'année, mais c'est en été que l'arôme est plus puissant, lorsque la plante est chargée en huile essentielle. Car comme toutes les plantes analogues, la production d'huile essentielle est une adaptation à la sécheresse. Petit conseil qui vaut pour toutes, suspendez tout arrosage pendant 15 jours environ avant la cueillette pour exalter la production d'essence.

Faites des provisions pour l'hiver, car même si la plante séchée perd en intensité, il reste suffisamment de principe actif pour l'utiliser.

Outre les utilisations médicinales, faites des sachets pour déposer dans les armoires, comme vous le faites pour la lavande, car la plante curry est réputée éloigner les insectes.

Toujours plus...

Toujours plus de plants, c'est la promesse tenue par le bouturage de la plante curry! Il est simple à réaliser et à la portée du débutant. Entre mi-juin et mi-août, prélevez des extrémités feuillées de 15 cm environ, effeuillez-les sur la moitié de leur longueur. Trempez généreusement la base dans une hormone de bouturage (il en existe en poudre, liquide ou mieux encore sous forme de gel) et repiquez dans un mélange de terreau (2/3) et de sable (1/3). Placez à l'ombre, maintenez le substrat tout juste humide. Vous pourrez rempoter les boutures racinées au début du printemps prochain.

Serge Schall Docteur-ingénieur en agronomie, iardinier

L'avenir de l'immortelle

Son nom laisse penser qu'il est sans limite, mais l'avenir médicinal de l'immortelle est surtout prometteur. Des extraits préparés avec des parties aériennes de l'immortelle d'Italie, *Helichrysum italicum*, ont révélé des activités anti-inflammatoire et antioxydante, mais également des propriétés antibactériennes qui pourraient servir à combattre le terrible staphylocoque doré et d'autres lignées de streptocoques.



Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres

Jean-Marie Defossez – Éditions Jouvence, 2018 – 144 pages – 15,90 €

Les arbres seraient-ils de précieux alliés pour nous aider à mieux vivre au quotidien? Jean-Marie Defossez en est convaincu et propose dans cet ouvrage une plongée au cœur de la sylvothérapie, ou l'art de se détendre, de méditer, de retrouver de l'énergie et de l'inspiration grâce à ces êtres majestueux. Après une présentation des liens qui unissent l'homme aux arbres depuis la nuit des temps, il offre des conseils pratiques pour partir à la rencontre de ces géants sereins et profiter de leur surprenant pouvoir guérisseur.



Huiles essentielles anti-stress

Jean-Pierre Willem – Albin Michel, 2018 – 160 pages – 9,90 €

Comment venir à bout du stress qui empoisonne notre vie? Grâce aux huiles essentielles bien sûr! Le Dr Willem présente dans cet ouvrage les moyens de lutter contre 50 stress courants grâce à l'aromathérapie. Il offre des solutions simples pour surmonter l'irritabilité, la colère, apprendre à maîtriser les compulsions alimentaires et les peurs, retrouver une bonne capacité de concentration, enrayer les maux de tête et le surmenage, accéder à un sommeil plus serein et une sexualité épanouie. Un guide complet pour en finir avec le stress!



Les Plantes multi-usages

Bärbel Oftring – Éditions Delachaux et Niestlé, 2018 – 224 pages – 22,90 €

Au jardin, les plantes ne se contentent pas d'être décoratives: comestibles, médicinales, cosmétiques ou tinctoriales, elles sont parées de multiples vertus! L'auteure, diplômée en biologie et spécialisée en botanique, présente 100 végétaux polyvalents, des petites herbacées aux grands arbres, pouvant être utilisés de 500 façons différentes. Un guide idéal pour bien choisir ses compagnes végétales!

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-Être

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 24 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement à *Plantes & Bien-Être* comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + un numéro gratuit + votre garantie satisfait ou remboursé à 100 % pendant 3 mois pour seulement $39 \in en$ version papier +15 $extit{\in}$ (pour les frais d'impression et d'envoi) ou $39 extit{\in}$ 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 :

santena	tureinno	ovation.	com

Étape 1: Votre format ☐ Papier (54 €) ☐ Électronique (39)	∂ €)
Étape 2: Vos coordonnées	
Nom:	Prénom:
Adresse:	
Ville:	Code postal:
Email:	Téléphone:
Étape 3: Votre règlement	

Votre code promotion:

IPBET701

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement $(54 \in \text{ou } 39 \in)$ à l'ordre de SNI Éditions et de les renvoyer à:

SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE Une question? Joignez-nous au: (+ 33)1 58 83 50 73

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Plantes & Bien-Être

Revue mensuelle - Numéro 52 -Septembre 2018

Directeur de la publication:

Vincent Laarman

Rédactrice en chef:

Alessandra Moro Buronzo Éditeur: Matthieu Conzales

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse:

Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse Registre journalier N° 4835 du 16 octobre

CH-217-3553876-1 Capital: 100 000 CHF

Abonnements:

Pour toute question concernant votre abonnement,

contacter le +33 1 58 83 50 73

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

ou adresser un courrier à SNI Éditions - CS 70074 -59 963 Croix Cedex - FRANCE ISSN 2296-9799 (print) / 2504-4877 (online) Achevé d'imprimer sur les presses de Corlet Imprimeur CPPAP 0918 N 08441

Festival Everyday Heroes

15 et 16 septembre 2018, place du Château, Lyon (69)

everydayheroesfestival.fr

Ce festival vous offre les clés d'un mode de vie plus écologique. Il accueille des marques écoresponsables locales et propose plus d'une vingtaine d'ateliers pratiques et tables rondes, une conférence sur l'art de vivre de manière durable et un défilé de mode éthique.

Salon Zen

Du 27 septembre au 1er octobre 2018, espace Champerret, Paris XVIIe (75)

www.salon-zen.fr

Cet immense salon consacré à l'épanouissement personnel et à la quête de sens rassemblera plus de 350 exposants pour cinq jours d'échanges et de rencontres. Quinze conférences, 210 ateliers pour présenter des méthodes et produits liés au bien-être ponctueront ce rendez-vous.

Fête du Safran

29 et 30 septembre 2018, Broût-Vernet (03)

Le village auvergnat fête l'or rouge le temps d'un week-end! L'événement s'organise autour d'un marché de producteurs,

d'artisans et d'artistes, d'une conférence dédiée à cette épice dotée de vertus culinaires et médicinales, et d'un dîner gastronomique autour du safran.

Journées des plantes au château de Pupetières

Les 29 et 30 septembre 2018, Châbons (38)

www.pupetieres.jimdo.com

La 7^e édition de ce rendez-vous dédié aux passionnés de jardinage et de plantes rares accueillera 60 exposants, parmi les meilleurs spécialistes du monde végétal. Pépiniéristes, horticulteurs et rosiéristes proposeront leurs produits et prodigueront leurs précieux conseils. Les visiteurs pourront assister à des animations, des conférences et des visites du château.

Exposition la mécanique des plantes

Jusqu'au 4 novembre 2018, La turbine des sciences, Annecy (74)

www.laturbine.fr

Comment les végétaux parviennent-ils à se nourrir, se reproduire et se diversifier? Cette exposition permet de percer les secrets des plantes, en plongeant dans un décor habité de sculptures inspirées du monde végétal. À explorer en famille!

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

Petit rappel:

HE = Huile Essentielle

HV = Huile Végétale

CH = Centésimale Hahnemannienne

TM = Teinture Mère

Crédits photos: © Ian Beatty - © John Delano - © Neha. Vindhya - © Stanislav Doronenko - © Srkris - © Vinayaraj / commons.wikimedia.org | © Abracadabraaa - © Alexey73 -© Anastasiia Malinich – © angelinast – © CatherineL-Prod – © Chonlawut – © dadalia – © Dennis Steen – © Foxyliam – © garmoncheg – © gianpihada – © GOLFX – © gunsan gim-© gainbinding — © gianpiniada — © GOLFA — © ginsan ginibanjang — © inavanhateren — © inese.online — © Inga Gedrovicha — © Ivana Vrnoga — © jiangdi — © JPC-PROD — © Kelly Marken — © linerpics — © Lumir Jurka Lumis — © Manu M Nair — © mirzamlk — © Nuttapong — © Nadezhda Bolotina — © Napat — © Nekrasov Andrey — © nnattalli — © Peratek — © photosoft – © pokku – © Radu Razvan – © Scisetti Alfio – © Slawomir Zelasko – © solprincipe – © spline_x – © tavizta – © Vlado Markov – © Warren Price Photography – © YURY TARANIK / Shutterstock.com | © Dinesh Valke / Flickr.com

Prendre soin des dents au naturel

Existe-t-il un moyen de renforcer l'émail des dents chez les enfants ?

Il existe beaucoup de facteurs préventifs naturels permettant de favoriser un émail dentaire de qualité pour nos enfants. En effet, la résistance aux caries commence plus tôt qu'on ne le pense : en premier lieu, la femme enceinte se doit d'avoir une alimentation qualitative; ensuite, l'allaitement maternel doit être suffisamment long (entre 1,5 et 2 ans). La diversification alimentaire du bébé intervient tardivement. Durant toute l'enfance, on évitera les produits industriels transformés au privilège des produits frais (bio dans l'idéal), plus riches en micronutriments. Une complémentation alimentaire suffisante en vitamines D, K et A et en oméga-3 n'est pas à négliger. Contrairement à ce que nous vantent les publicités, on limitera la consommation des produits céréaliers (même sans gluten) et bien sûr des produits sucrés. Parmi les plantes ayant une action protectrice de l'émail, citons la citronnelle, l'ail, le clou de girofle, le gingembre et le lait de coco... des goûts qui ne sont pas forcément parmi les plus appréciés des enfants!

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

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

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



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

Peut-on soigner la fibrose pulmonaire?

Je cherche un traitement pour une fibrose pulmonaire, maladie dont les médecins disent qu'il n'y a rien pour la soigner.

La fibrose pulmonaire est le remplacement progressif et supposé irréversible du tissu sain respiratoire des poumons permettant les échanges gazeux par un tissu fibreux cicatriciel rigidifiant et rétractant non fonctionnel. Il peut en résulter à la longue l'installation d'une insuffisance respiratoire plus ou moins invalidante. Même si une prédisposition génétique a été retrouvée, certaines fibroses pulmonaires ont une cause identifiée comme l'exposition chronique à la fumée du tabac, à une pollution d'ordre professionnelle comme avec l'amiante ou les poussières de bois ou de métaux. Certaines infections virales et bactériennes pourraient influencer l'installation de la fibrose pulmonaire. C'est une maladie rare et plutôt diagnostiquée au stade tardif qui présente comme signes évocateurs une toux sèche chronique, une fatigue et un essoufflement.

Dans les solutions « naturelles », un extrait de gentiane (gentiopicroside), la quercétine, le romarin, l'huile (non essentielle) de lentisque pistachier, la gelée royale, l'huile de nigelle (thymoquinone), la mûre de Boysen et la rhodiole sont autant de références considérées actives sur la fibrose en la freinant, la stoppant et parfois avec des récupérations sur des modèles animaux.

L'acupuncture a été récemment évaluée sur la fibrose pulmonaire avec des résultats suggérant un bénéfice significatif. En 2017, des scientifiques australiens ont découvert qu'un anticorps présent dans l'organisme des requins, pouvait stopper la progression des cellules provoquant la fibrose pulmonaire. Un médicament fabriqué à partir de cette molécule, nommé AD-114, est en cours de test.

Pour vos questions, écrivez-nous à: SNI Éditions - CS 70074 59963 Croix Cedex - FRANCE

ou à

www.santenatureinnovation.com/contact/

Dans votre prochain numéro

- Les anti-inflammatoires au naturel
- Les critères essentiels pour choisir une spiruline de qualité
- Rencontre exclusive avec le Doyen de la Faculté de Médecine de Nice
- Des plantes médicinales pour des soupes originales