

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N°80 ■ JANVIER 2021

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

Sommaire

Dossier médical

SOPK : quand les ovaires se masculinisent..... 1

Le jus du mois

Le kéfiboost, le mocktail qui dope l'immunité..... 7

Le bon choix

Un élixir de jeunesse made in Sibérie 8

Rencontre avec Gilles Boeuf

Biodiversité: comment éviter l'effondrement? 10

Naturopathie

Fracture: retrouvez des os en béton! 12

Gemmothérapie

L'aune vous adresse ses vœux de bonne santé..... 16

Les plantes du bout du monde

Baies, lichens et champignons, cadeaux de Finlande. . 18

Cultivez vous-même

Avec la cataïre, vous allez faire un heureux à la maison 20

Et aussi: des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p. 24)

Édito

Bienvenue en 2021



Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais j'ai l'impression que ça fait une éternité que je n'ai pas voyagé. Avec la Covid-19 nous avons passé une

bonne partie de l'année enfermés. Et les perspectives de s'évader se sont finalement réduites comme peau de chagrin. C'est encore un peu tôt pour faire des pronostics pour 2021. Mais c'est pile-poil le moment d'envoyer nos vœux. Avec toute mon équipe, nous vous souhaitons d'abord la santé. Puissiez-vous passer à travers les mailles du coronavirus, de la troisième vague, etc. Je crains d'ailleurs que la prochaine vague ne soit surtout économique et sociale, mais puisqu'il n'est pas interdit de rester optimiste... que cette nouvelle année vous apporte également la réussite dans ce que vous entreprendrez. Et pour ne pas lésiner sur le bien-être, nous vous souhaitons aussi de beaux voyages, car qui dit « beaux voyages » dit forcément « belles rencontres ». Or je pense que nous avons besoin de retisser des liens. Il suffit de voir ce qu'il se passe quand les gens se croisent dans la rue depuis la Covid-19: au mieux on se salue de loin, sinon on s'évite, on s'écarte, on change de trottoir... on se méfie. L'autre est devenu une menace, une drôle de maladie cachée derrière un masque avec des jambes et des bras. Haro sur ce monde-là! Je préfère vous donner à rêver un peu en terres boréales, en Finlande, sur les pas de mon ami François Couplan, pages 18-19. Pourquoi la Finlande? Même pas pour son taux d'infection parmi les plus faibles d'Europe¹. Tout simplement pour aller à la rencontre d'un peuple, les Saami, dans un féerique décor de saison. Bon voyage donc, et pour le reste, vous l'aurez compris, une santé de fer, un moral d'acier et des amitiés en or!

Matthieu Conzales

SOPK : quand les ovaires se masculinisent...

Acné, peau séborrhéique, chute de cheveux, troubles du cycle menstruel, pilosité excessive, accès de colère, dépression, infertilité, surpoids... Beaucoup de femmes souffrent d'un ou plusieurs de ces symptômes sans trouver de solution durable. Elles se retrouvent dans l'errance médicale alors que ces troubles doivent nous évoquer, chez la femme en âge de procréer, un syndrome des ovaires polykystiques ou SOPK.

Première cause des troubles de la fertilité féminine (s'il ne rend pas stérile, il diminue nettement la fertilité), le SOPK touche environ 1 femme sur 10 et se caractérise par l'accumulation, autour des ovaires, de multiples petits kystes ou follicules qui refusent de se développer durant la phase folliculaire². Il peut se manifester différemment selon les femmes, avec de multiples répercussions sur leur santé. Il pourrait exister une composante héréditaire et les mécanismes responsables ne sont pas tous élucidés. Actuellement, il semble que le SOPK soit une maladie multifactorielle avec une composante environnementale mettant fortement en cause les perturbateurs endocriniens, le mode de vie et les déséquilibres alimentaires, avec surpoids et insulino-résistance.

1. <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/data/116772/reader/reader.html#preferred/1/package/116772/pub/180222/page/5>

2. Première moitié du cycle de la femme.

Pas si compliqué à diagnostiquer

L'origine du SOPK est encore mal déterminée, mais les critères communs à ce syndrome sont bien connus :

- oligo ou anovulation, c'est-à-dire une ovulation irrégulière, sinon un cycle durant lequel aucun ovocyte n'est libéré par les ovaires ;
- hyperandrogénie clinique ou biologique, c'est-à-dire des taux élevés d'hormones mâles ;
- et les ovaires polykystiques confirmés par une échographie.

Le diagnostic est donc rendu possible par la présence de troubles du cycle associés à une hyperandrogénie, l'échographie venant alors confirmer la présence d'une quantité anormale de follicules dans les ovaires et l'augmentation de leur volume. Outre la baisse de la fertilité, d'autres complications peuvent être associées au SOPK. Il s'agit notamment d'un risque accru de fausse couche ou d'accouchement prématuré, de diabète gestationnel et de pré-éclampsie³ (plus encore s'il y a surpoids), d'intolérance au glucose et de diabète de type 2, d'anomalies lipidiques (hypertriglycéridémie, hypercholestérolémie), d'hypertension artérielle, de dépression, d'apnées du sommeil, de maladies cardiovasculaires ou encore de certains cancers féminins (endomètre, sein, ovaire, même si les autres facteurs de risque tels que l'obésité sont à prendre en compte). Par-dessus tout, l'insulinorésistance et l'hyperinsulinisme sont très fréquents (65 à 70 % des cas). Il est donc indispensable de doser la glycémie et l'insuline à jeun.

Des hormones qui nous jouent des tours

L'excès de testostérone, appelé « hyperandrogénie », est aggravé par plusieurs facteurs extraovariens. Il peut s'agir d'une élévation de l'insuline en rapport avec un surpoids ou d'une élévation de la LH (l'hormone lutéale), qui stimule la production de la testostérone ovarienne ou encore de la FSH (l'hormone folliculo-stimulante)⁴. Une autre hormone, la SHBG (*sex hormone binding globulin*), sert de protéine de transport à la testostérone ; lorsqu'elle diminue, cela augmente la fraction libre (et donc active) de la testostérone. Parmi tous ces facteurs, l'augmentation de la delta-4-androstènedione⁵ reste le marqueur le plus fiable.

À noter qu'une perturbation des hormones surrénaliennes, en particulier le cortisol, est souvent en rapport avec un stress chronique. La prolactine (hormone de la lactation), et probablement la leptine, entretiennent ce cercle vicieux. Outre ces marqueurs biologiques, on observe dans le SOPK une élévation de la DHEA⁶ et du HOMA⁷.

En pratique, cela se traduit par une pilosité excessive, avec des poils durs et pigmentés sur des zones comme le visage, le thorax, le dos, les creux inguinaux, les faces internes et postérieures des cuisses. On parle d'hirsutisme. L'acné est au rendez-vous, ainsi qu'une séborrhée et une alopecie androgénique pouvant varier de l'aspect clairsemé à la calvitie complète.

L'obésité aggravant l'hyperandrogénie et étant souvent associée à un hyperinsulinisme, les femmes obèses souffrent bien plus de SOPK (80 %) que les femmes minces, mais cette caractéristique n'est pas

obligatoire pour le diagnostic de la maladie. L'hyperandrogénisme et l'hyperinsulinisme induisent un trouble de la folliculogénèse. En effet, l'élévation de la LH va favoriser une augmentation de la croissance folliculaire avec défaut de sélection d'un follicule dominant, empêchant la ponte ovulaire et donc la fécondation. À partir de ces constats, la prise en charge du SOPK doit systématiquement s'attaquer aux différentes causes.

Quatre champs de bataille

Contrôler l'hyperandrogénie naturellement

Un traitement antiandrogénique sera parfois prescrit en association avec un œstrogénostatif dans les cas d'hirsutisme significatif. Font partie de l'arsenal thérapeutique l'acétate de cyprotérone (Androcur[®] 10 et 50 mg), l'acétate de cyprotérone associé à l'éthinylestradiol (2 mg + 0,035 mg – Diane 35[®]), la spironolactone (Aldactone[®] 25 et 100 mg), la finastéride (Proscar[®] 5 mg – finastéride 1 ou 2 mg en magistral), la flutamide (Eulexin[®] 250 mg) et la metformine. Notons au passage que depuis quelques années l'acétate de cyprotérone fait l'objet d'une controverse importante dans le monde scientifique, pour son lien dans l'origine de méningiomes...

Heureusement, les plantes nous apportent, à travers leur richesse en composés bioactifs, une alternative très prometteuse. Afin de mieux comprendre les cibles d'action de notre prise en charge, il est bon de faire quelques rappels sur les mécanismes de synthèse de la testostérone.

3. Hypertension qui apparaît dans la seconde moitié de la grossesse.

4. LH/FSH > 2.

5. Androgène d'origine mixte, l'hormone circulante provenant de la sécrétion par les ovaires et par les surrénales, et de la conversion périphérique d'autres androgènes, surtout de la DHEA. La delta-4-androstènedione est, elle-même, un précurseur de la testostérone et de l'œstrone.

6. Déhydroépiandrostérone, un androgène aux effets anti-âge.

7. Homeostasis Model Assessment of Insulin Resistance : une méthode utilisée pour quantifier la résistance à l'insuline et la fonction des cellules bêta.

Les traitements conventionnels : attention danger !

Le traitement œstroprogestatif de type contraceptif (à visée antigonadotrope) est très souvent prescrit en cas de SOPK. Il permet certes d'augmenter la SHBG et de diminuer la LH, la production ovarienne d'androgènes et la fraction libre de ces derniers⁸, mais il ne faut pas négliger l'augmentation du risque thromboembolique et les effets secondaires que ces traitements peuvent entraîner. On choisira ce mode de traitement uniquement chez les femmes qui ne souhaitent pas avoir d'enfant et nécessitent d'une prise de contraceptif oral. Compte tenu de l'augmentation du risque cardiovasculaire inhérent au SOPK, on proposera à toute autre patiente une alternative moins risquée, comme le stérilet au cuivre.

Comment fabrique-t-on de la testostérone ? Sa production se fait sous l'impulsion de la LH à partir du cholestérol, précurseur de toutes les hormones stéroïdiennes. Dans un premier temps, le cholestérol, sous l'impulsion de la LH, se transforme en prégnénolone dans la centrale énergétique de nos cellules, au sein de nos mitochondries. Ensuite, elle peut prendre deux voies de synthèse, la voie $\Delta 5$ ou $\Delta 4$ (voir schéma). La testostérone est donc produite, soit directement à partir de l'androstène-dione provenant de la progestérone ($\Delta 4$), soit en passant par la DHEA et l'androsténiol ($\Delta 5$). Sa production (environ 10 mg par jour) a lieu dans les testicules chez l'homme. La femme en produit 20 à 30 fois moins (environ 250 μg par jour) et la production se fait pour moitié dans le tissu adipeux à partir de la DHEA et de l'androstène-dione, pour un quart dans les ovaires et pour le reste, dans les glandes surrénales. Dès lors, de quelles cibles d'action

disposons-nous ? Nous pouvons essayer de :

- faire remonter la SHBG qui sert de transport à la testostérone ;
- contrôler la synthèse de la LH ;
- favoriser la production d'œstrogène en activant l'enzyme « aromatase » ;
- bloquer la production de DHT à l'origine des troubles pilosébacés.

Bonne nouvelle, les phytoœstrogènes permettent, par leur action œstrogène-like, de faire remonter la SHBG et d'augmenter l'action de l'aromatase.

Le houblon

Cela fait des siècles que le houblon est utilisé dans l'industrie brassicole, mais il n'est pas nécessaire de boire de la bière pour obtenir ses

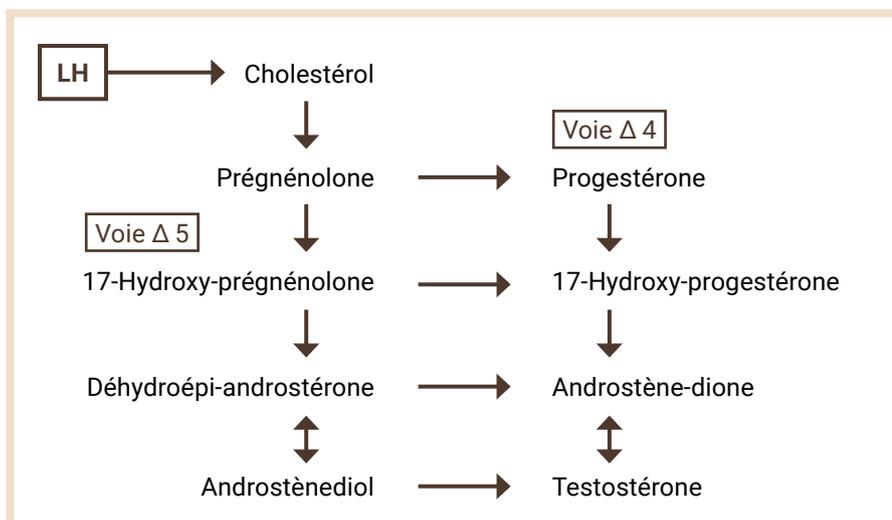
bienfaits médicaux, notamment sur la qualité du sommeil en combinaison avec des plantes comme la valériane ou la passiflore. Des études ont montré qu'il contient des phytonutriments, dont la prénylnaringénine, qui agissent comme des œstrogènes, pouvant aider à soulager certains des symptômes lors du SOPK. L'activité antiandrogénique de l'extrait de houblon, dosé à 300 milligrammes, sera tout indiquée chez les femmes présentant une peau séborrhéique et une pilosité importante, à raison de 2 à 3 gélules par jour.

La sauge sclarée

La sauge sclarée est une magnifique plante, très odorante, du bassin méditerranéen. Ses propriétés sont nombreuses mais c'est sa richesse en phyto-œstrogènes et le fait qu'elle stimule l'ovulation qui nous intéressent aujourd'hui. Vous la trouverez en extrait titré sec, à raison de 300 à 600 mg par jour.

La luzerne

La luzerne, ou alfalfa, contient également une forte concentration en phyto-œstrogènes. Par ses propriétés antifatigue, revitalisante et reminéralisante, elle est particulièrement indiquée chez les femmes ménopausées ou en déficit d'œstrogènes, comme dans le SOPK. D'autant qu'en plus de son activité œstrogène-like, vous bénéficierez de sa richesse en nutriments aisément assimilables (dont le silicium) et de ses propriétés lactagogue, revitalisante, reminéralisante, hypocholestérolémiante (ses saponines inhibent l'absorption du cholestérol et favorisent son élimination fécale), antidiabétique (elle mime les effets de l'insuline), antihémorragique (par la présence en vitamine K) et même d'une activité spécifique anti-LH.



8. Il permet également de diminuer partiellement les androgènes surrénaux, de régulariser les cycles et de diminuer l'hyperplasie endométriale.

Le trèfle rouge

C'est l'action œstrogénique des isoflavones du trèfle rouge (daïdzéine, génistéine, formononétine et biochanine A) qui a attiré l'attention des chercheurs au cours des dernières années. Les auteurs de plusieurs synthèses et méta-analyses ont étudié avec succès les effets de l'extrait de trèfle rouge (40 à 82 mg par jour) sur les symptômes de la ménopause et dans le SOPK.

Le kudzu

Riche en isoflavones (daïdzéine, génistéine, formononétine), mais aussi en bêtasitostérols et en coumarines, le kudzu est d'un grand intérêt dans toutes les situations de déficit en œstrogènes, particulièrement dans les périodes de sevrage ou lors de compulsions sucrées. Connu pour ses propriétés antioxydantes et neuroprotectrices, il représente une plante de choix dans le SOPK avec une augmentation du risque cardiovasculaire, avec hypertension et syndrome métabolique.

Passons maintenant aux plantes progestérone-like qui vont faciliter le rétrocontrôle négatif sur la production de LH au niveau de l'axe hypothalamo-hypophysaire.

L'alchémille

Elle avait la réputation de « guérir » la stérilité de la femme et de renforcer les tissus de l'appareil génital. Grâce à sa teneur en tannins, il est vrai que l'alchémille est une bonne amie de la femme. Stimulante de la sécrétion de progestérone par les ovaires, emménagogue (elle régularise les cycles menstruels), spasmolytique, sédative, hémostatique et décongestionnante pelvienne, elle est en outre antibactérienne et antimycotique (intéressant en cas d'acné), inhibitrice de l'élastase (elle aide au maintien de l'élasticité de la peau), amplificatrice de la

production des hormones thyroïdiennes et angioprotectrice. On la prend le plus souvent en extrait fluide, à raison de 50 gouttes matin et soir, mais elle existe aussi en poudre ou en gélule si vous préférez (voir tableau récapitulatif).

Le gattilier

Il est connu pour ses vertus médicinales depuis plus de 2 000 ans. Dans les années 1990, des études cliniques ont montré son innocuité et son efficacité pour soulager les symptômes du syndrome prémenstruel. Ses propriétés sont nombreuses, mais son activité progestérone-like, anti-prolactine, et lutéotrope (sur la production de LH) en fait un phytonutriments essentiel dans la prise en charge du SOPK. Sédatif et anaphrodisiaque, il imite les effets de la dopamine et régularise les cycles menstruels tout en favorisant la conception. Il est à la fois anti-œstrogène et anti-androgène. On le prend en gélules, souvent du 10^e au 25^e jour du cycle. Il est bien sûr contre-indiqué lors de la grossesse et de la lactation.

Il nous reste encore à bloquer la production de dihydrotestostérone. En plus du gattilier déjà évoqué, il existe une plante dont on ne pourra se passer.

Le palmier nain

L'extrait de *Serenoa repens*, issu du fruit du palmier nain, est le phytonutriments le plus étudié et le plus souvent prescrit, seul ou en association, dans le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Pourquoi le prescrire aux femmes en cas de SOPK ? Plusieurs mécanismes d'action synergiques ont été décrits et le *Serenoa repens* est un formidable inhibiteur de la production de DHT et de 5 alpha-réductase. Il est donc essentiel en cas de SOPK avec d'importants troubles des glandes pilosébacées. La posologie moyenne sera de 320 milligrammes par jour.

En finir avec l'hyperinsulinisme

75 % des SOPK sont accompagnés d'un surpoids avec insulino-résistance. Il faut donc favoriser la perte de poids notamment grâce à un meilleur contrôle de la glycémie. Nous consommons en moyenne 250 à 300 grammes de glucides par jour, avec comme sources alimentaires principales le pain, les féculents (en particulier les pâtes, les pommes de terre et le riz) et les produits industriels raffinés (sodas, pâtes à tartiner, pâtisseries, confiseries...). Ainsi, nous sommes passés de 3 kilogrammes de sucre par an et par habitant en 1930, à 33 kilogrammes par an et par habitant en 2018. Il est donc urgent de tirer la sonnette d'alarme, surtout chez les jeunes adolescentes qui surconsument ce genre d'aliments et qui sont les plus touchées par le SOPK !

Dans ce contexte, une alimentation pauvre en glucides est efficace, mais elle nécessite le suivi d'un médecin nutritionniste ou d'un diététicien. Passez temporairement à maximum 100 grammes par jour de glucides en favorisant des glucides à faible index glycémique. Aussi, on ne recommandera jamais assez une activité physique quotidienne d'environ 30 minutes en alternant le cardio et le renforcement musculaire. Pourquoi ne pas essayer une forme d'entraînement qui alterne des exercices de haute intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré ? C'est le cas de l'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT) qui vous fera le plus grand bien. Vous pouvez aussi essayer le crossfit, très à la mode. Pour le reste, deux types de molécules bien présentes dans le règne végétal viendront vous filer un coup de main supplémentaire en cas d'insulino-résistance.

La berbérine

La berbérine est un alcaloïde extrait de différentes plantes : le coptide

chinois, l'hydraste du Canada, l'épine-vinette... Traditionnellement utilisée pour traiter les infections gastro-intestinales, elle constitue un atout majeur dans la prise en charge de l'hyperglycémie chronique, du diabète ou de l'insulinorésistance. Elle est aussi très efficace pour prendre en charge les dyslipidémies et le surpoids⁹. Vous la trouverez sous forme de complément alimentaire. La dose recommandée est de 500 milligrammes par prise, à prendre pendant les repas, 1 à 3 fois par jour.

Les polyphénols

Les bénéfices des polyphénols de la poudre de cannelle (ou des extraits aqueux) sur le contrôle de la glycémie à jeun ou postprandiale chez le sujet en surpoids, prédiabétique ou diabétique, ont été de nombreuses fois démontrés.

Les polyphénols du thé vert sont aussi particulièrement intéressants. En effet, la consommation de thé vert réduit efficacement le risque de syndrome métabolique et de diabète. Les catéchines du thé vert¹⁰ augmentent l'efficacité de l'insuline, améliorent la tolérance au glucose, régulent la glycémie et la triglycéridémie ; ils ont un effet anti-inflammatoire et antioxydant. De plus, en favorisant la dépense énergétique et la combustion des graisses, ils participent à la lutte contre l'obésité abdominale, génératrice de stress oxydant, d'inflammation et de risque de diabète. C'est pour le coup un vrai cercle vertueux ! La dose idéale est de 300 à 500 milligrammes de catéchines par jour, soit environ 2 à 3 tasses de thé vert. La teneur dépend bien sûr de la qualité du thé. Selon la marque, on trouve entre 52 et 216 mg de catéchines pour 100 millilitres de thé. N'en abusez pas non plus (à partir d'1 l/jour, il pourrait être toxique

pour le foie) et buvez-le plutôt en matinée, surtout si vous souffrez de troubles du sommeil. Il est préférable de ne pas le prendre à jeun et si vous manquez de fer, évitez de le boire lors des repas, car les polyphénols en inhibent l'absorption.

Les extraits de feuilles d'olivier, enfin, sont également riches en polyphénols. Utilisés depuis des siècles pour traiter le diabète, ils ont largement démontré leur intérêt chez des sujets insulinorésistants en surpoids. La dose recommandée est de 20 à 50 milligrammes d'oleuropéine, leur molécule active. Elle se prend en complément alimentaire, immédiatement après le repas.

Se détoxifier des perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens appartiennent à un ensemble très vaste de substances chimiques ayant de nombreux effets toxiques sur l'axe hypothalamo-hypophysaire et potentiellement sur toutes les glandes endocrines. Les hormones sexuelles et thyroïdiennes sont les plus perturbées. L'action des perturbateurs endocriniens est plus sensible à certaines périodes de la vie, en particulier la période foetale, la petite enfance et la puberté, quand les organes sont alors en développement, soumis à la régulation des hormones. Parmi les substances les plus problématiques figurent les parabènes, les phtalates, les retardateurs de flamme bromés, les tensioactifs fluorés, les dioxines, le bisphénol A, le perchlorate et les pesticides¹¹.

Les moyens de détoxification de l'organisme sont nombreux. Là encore le thé vert a un rôle à jouer, mais il est loin d'être le seul. Pour preuve, de nombreux aliments seront

vos alliés à condition de leur réserver une place confortable dans votre assiette¹² : le brocoli, le romarin, le curcuma, le radis noir, l'artichaut, la spiruline et la chlorella...

D'autres plantes comme le chardon-Marie, le chrysanthellum, la piloselle, la prêle et l'orthosiphon sont également intéressantes, si possible en extrait sec titré pendant 3 mois. Et une supplémentation en acide lipoïque, N-acétylcystéine, glutathion et bétaïne est tout à fait envisageable. Là encore, les compléments alimentaires sont possibles, ce qui ne doit pas vous empêcher de consommer des avocats (pour le glutathion) ou de la betterave et du quinoa (pour la bétaïne).

Perdre du poids intelligemment

Parmi tous les régimes proposés, le régime cétogène¹³ fait fureur de nos jours, et ce, pour de bonnes raisons. Contrairement au régime traditionnel riche en glucides, le régime cétogène conseille beaucoup de lipides, des protéines de façon modérée et très peu de glucides.

Cette façon de manger fait passer la source d'énergie du corps du glucose aux lipides. Une fois que le corps s'est adapté, il utilise d'abord les lipides provenant des aliments comme source d'énergie et seulement lorsque ces lipides sont épuisés il commence à brûler nos réserves de gras.

De plus, en réduisant la quantité de glucides, vous serez moins tenté par les aliments qui déclenchent la résistance à l'insuline. Aussi, vous serez rassasié plus rapidement et plus longtemps, étant donné que l'organisme met plus de temps à digérer les lipides que les glucides.

9. Dong H. et al., Berberine in the treatment of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.

10. Plus particulièrement l'EGCG (épigallocatechine gallate).

11. Molina-Molina J. M. et al., Determination of bisphenol A and bisphenol S concentrations and assessment of estrogen- and anti-androgen-like activities in thermal paper receipts from Brazil, France, and Spain, *Environmental Research*, mars 2019.

12. Quitte à, en plus, les prendre en complément alimentaire quand la surcharge est trop importante.

13. Voici deux sites Internet qui parlent du régime cétogène dans le SOPK : <https://www.health.com/infertility/how-to-lose-weight-pcos>, <https://www.healthline.com/health/pcos-diet#takeaway>. Ndlr : si vous voulez essayer le régime cétogène, nous avons créé un programme pour vous accompagner pas à pas : <https://paid.nouvelle-page.com/cto-lt04-ldv-video/?source=SN195140003>.

Top SOPK	Drogue = partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
Houblon <i>Humulus lupulus</i> 	Inflorescence femelle séchée (appelée « cône » ou strobile)	Poudre de houblon	œstrogène-like augmente la SHBG augmente l'action de l'aromatase	300 à 900 mg par jour	en combinaison avec la valériane ou la passiflore si pb de sommeil
Sauge sclarée <i>Salvia sclarea</i> 	Feuilles	Poudre de sauge	œstrogène-like augmente la SHBG augmente l'action de l'aromatase	300 à 600 mg par jour	contre-indiqué en cas d'antécédents de cancer du sein
Luzerne (Alfalfa) <i>Medicago sativa</i> 	Parties aériennes, graines germées	EPS	œstrogène-like augmente la SHBG augmente l'action de l'aromatase	20 à 25 gouttes x 3 par jour juste avant les repas	contre-indiqué en cas d'antécédents de cancer du sein
Trèfle rouge <i>Trifolium pratense</i> 	Plante fleurie	Extrait titré en isoflavones	œstrogène-like augmente la SHBG augmente l'action de l'aromatase	250 à 750 mg	contre-indiqué en cas d'antécédents de cancer du sein
Kudzu <i>Pueraria lobata</i> <i>Pueraria thomsanii</i> 	Racines et feuilles	Extrait titré en isoflavones	œstrogène-like augmente la SHBG augmente l'action de l'aromatase	100 mg d'extrait titré à 40 %, 3 x/ jour	contre-indiqué en cas d'antécédents de cancer du sein
Alchémille <i>Alchemilla vulgaris</i> 	Feuilles et parties aériennes	Extrait sec titré	progestérone-like	250 à 750 mg	contre-indiqué lors de la grossesse et de la lactation
Gattilier <i>Vitex agnus-castus</i> 	Sommités fleuries et fruits	Extrait sec titré	progestérone-like inhibe la DHT	100 à 300 mg du 10e au 25e jour du cycle	contre-indiqué lors de la grossesse et de la lactation
Palmier nain <i>Saw palmetto</i> 	Fruits	Poudre totale de plante	inhibe la 5 alpha réductase	320 mg par jour	–
Berbérine <i>Berberis vulgaris</i> 	Racines, feuilles, fruits	Extrait purifié issu de <i>Berberis aristata</i>	insulino-résistance	500 mg pdt les repas, 1 à 3 x/ jour	extrait de la <i>Berberis aristata</i>
Cannelle <i>Cinnamomum verum</i> 	Écorce desséchée (le « tuyau » de cannelle)	Extrait de cannelle titré à 10 %	insulino-résistance	340 mg matin et soir	–
Thé vert <i>Camellia sinensis</i> 	Feuilles	Extrait titré en EGCG	insulino-résistance détoxification	300 à 500 mg de catéchines par jour, soit environ 2 à 3 tasses de thé vert	à partir d'1 l/jour, il pourrait être toxique pour le foie. Attention aussi si vous manquez de fer.
Olivier <i>Olea europaea</i> 	Feuilles	Extrait titré en oleuropéine	insulino-résistance	20 à 50 mg d'oleuropéine après les repas	–

Les posologies suggérées sont purement indicatives et peuvent varier en fonction de la forme d'extraction proposée. Il est conseillé de toujours se référer aux préconisations de dosage accompagnant le complément alimentaire et de ne pas dépasser les doses maximales. En cas de doute, demandez toujours à un pharmacien ou à un médecin.

Dr Vincent Renaud



Le kéfiboost, le mocktail qui dope l'immunité

Misez sur ce cocktail sans alcool pour affronter sereinement la fatigue, le manque de luminosité et autres désagréments hivernaux. Excellente source de probiotiques et d'antioxydants, le kéfiboost est un délicieux boosteur d'immunité. Bien-être et gourmandise garantis !

Ingrédients

- 20 g de grains de kéfir de fruits (ou 5 g de grains lyophilisés)¹
- 1 l d'eau de coco non pasteurisée¹
- 20 g de sucre bio non raffiné
- 1 figue séchée bio
- 2 citrons verts bio

1. Lavez 1 citron vert et coupez-le en rondelles.
2. Placez les grains de kéfir dans un bocal en verre, ajoutez l'eau de coco, la figue, le sucre et les rondelles du citron.
3. Mélangez avec une cuillère en bois ou en silicone (le métal est à bannir).
4. Veillez à garder de l'espace entre les ingrédients et le couvercle. Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter à température ambiante, à l'abri de la lumière, durant plus ou moins 24 heures.
5. La première fermentation est faite quand la figue remonte à la surface. Vous verrez également des petites bulles se former à la surface.
6. Filtrez le liquide à travers une passoire en plastique et réservez les grains de kéfir. Si vous les placez dans un récipient avec de l'eau sucrée au frais, ils resteront vivants et vous pourrez les réutiliser.
7. Pressez le deuxième citron.
8. Dans une bouteille, ajoutez le jus du citron au liquide issu de la fermentation. Fermez et réservez durant 24 heures à température ambiante, puis placez au frais². Une fois ouverte, votre bouteille de kéfiboost doit être consommée dans les trois jours.

Le point santé

Le kéfir : Originaire du Caucase, le kéfir³ est une boisson pétillante traditionnellement fermentée à base de produits laitiers. Il existe désormais du kéfir de fruit, fabriqué à partir de fruit (ou d'eau sucrée) qui a l'avantage d'être sans lactose et donc très bien digéré par les personnes intolérantes au lait. Les grains de kéfir, riches en micro-organismes (bactéries et levures) vont agir comme ferments naturels et donner naissance à des milliards de probiotiques. Ces petites perles gélatineuses sont donc un atout majeur pour votre microbiote. En effet, ces bonnes bactéries augmenteront la population de votre flore tout en la diversifiant, vous permettant de veiller au fonctionnement optimal de vos intestins, de diminuer la résistance aux antibiotiques, de mieux assimiler les nutriments et de fortifier vos défenses immunitaires. L'intérêt des grains de kéfir réside aussi dans leur richesse nutritionnelle : minéraux (magnésium, calcium, phosphore, potassium), acides aminés, enzymes ainsi que vitamines du groupe B, C et D. Consommé régulièrement, ce breuvage améliore la digestion, harmonise le transit, booste l'énergie, réduit le cholestérol et régule la pression artérielle. Des études préliminaires récentes tendent à montrer qu'il contribuerait à lutter

contre les cellules cancéreuses (côlon, sein, sang).

L'eau de coco : Présent dans la noix de coco verte, ce liquide clair ne doit pas être confondu avec le lait de coco, issu du fruit mature. Légèrement sucrée, l'eau de coco renferme de nombreux nutriments : minéraux (magnésium, potassium, calcium, sodium), fibres, enzymes (dont peroxydase et diastase), oligoéléments (fer, zinc, manganèse), antioxydants ainsi qu'un peu de vitamine C. Reminéralisante, drainante et énergisante, elle est bénéfique pour le système immunitaire, la digestion, l'équilibre acido-basique et le système nerveux. Notez que l'eau de coco contient de la cytokinine, une hormone végétale qui réduirait les cellules cancéreuses. Choisissez-la bio, sans sucre ajouté, sans additifs, non congelée et non pasteurisée⁴.

Le citron vert : Riche en vitamines (groupe B, C, E), en minéraux (calcium, magnésium, potassium, phosphore) et en fer, ce petit agrume est parfait pour lutter contre la fatigue et soutenir l'immunité. Concentré en antioxydants (flavonoïdes), il contribue à lutter contre les radicaux libres. Il est également intéressant pour ses qualités alcalinisantes et drainantes du foie.

Natacha Duhaut

1. Vous pouvez réaliser ce kéfir avec un lait de coco (ou d'autres laits végétaux), il vous faudra alors prendre des grains de kéfir de lait.

2. Cette 2^{ème} fermentation est optionnelle. Elle donne naissance à la saveur acidulée, et intensifie le côté pétillant.

3. Du turc keif rattaché à la notion de plaisir.

4. La pasteurisation détruit les bonnes bactéries, les nutriments.

Un élixir de jeunesse made in Sibérie

Le mélèze de Sibérie cible aussi bien les poumons, que le cœur et la peau. L'insuffisance veineuse, il connaît... mais c'est loin d'être son seul domaine. Ce pilier de la médecine populaire sibérienne a un secret de longévité à vous dévoiler.



Nom latin : *Larix sibirica*

Autre nom : mélèze russe

Famille : *Pinaceae*

Partie utilisée : écorce

Principaux constituants : la taxifoline ou dihydroquercétine

Principales propriétés : anti-inflammatoire, hépatoprotecteur et antioxydant, il abaisse la pression sanguine, améliore la microcirculation sanguine, diminue le cholestérol et empêche l'athérosclérose.

Originaire de Russie occidentale, le mélèze de Sibérie avec ses 20 à 40 mètres de hauteur et son mètre de diamètre est particulièrement résistant au froid. Ses longues aiguilles passent du vert clair au jaune vif en automne, avant leur chute, le mélèze étant le seul résineux à perdre ses aiguilles en hiver. Connue pour son imputrescibilité, il est recherché pour les poteaux, les planchers de terrasses, les bardages... Si son cousin européen (*Larix europaea/decidua*) est employé pour son action antiseptique sur les voies respiratoires et pour redonner confiance en soi, lui renferme un trésor plus précieux encore : la dihydroquercétine¹ issue de l'écorce, qui va potentialiser le travail de notre gigantesque réseau capillaire, et améliorer notre fonctionnement organique.

Le secret de la jeunesse éternelle

Dans les années 1950, quand la chercheuse Nona Tukavkina a repris les travaux du Dr Salmanoff², elle a analysé les fibres du mélèze et a montré son extrême concentration en flavonoïdes. À cette époque, on utilisait déjà le ginkgo biloba, les pépins de raisin noir ou l'écorce de pin canadien pour renforcer les parois vasculaires, mais les actifs du mélèze sibérien exercent une activité antioxydante bien plus puissante que celle de la majorité des flavonoïdes. Salmanoff a été le premier à proposer une amélioration de la santé *via* les capillaires. Il écrit : « La question n'est pas de trouver un traitement pour une maladie bien définie, mais de restaurer le corps endommagé du patient, indépendamment du diagnostic. La raison de ces anomalies fonctionnelles réside surtout dans les capillaires. La conservation et le bon fonctionnement des capillaires doivent être la base de la médecine future. »

La médecine du futur ?

Les Russes n'y vont pas par quatre chemins, ils n'hésitent pas à promettre jusqu'à vingt-cinq ans d'espérance de vie supplémentaire... le tout en bonne santé, grâce aux prouesses de leur mélèze ! Il faut dire que les médicaments de la circulation sanguine n'interviennent que sur 20 % de la circulation totale (réseaux artériels et veineux) et négligent les capillaires. Quid des 80 % restants pour nourrir en profondeur les organes et les tissus ? Les capillaires forment un réseau d'environ 100 000 km, répartis dans tout notre corps ! Le cerveau lui-même est irrigué par 110 km de capillaires qui vont nourrir des millions de neurones ! Les globules rouges y passent un par un et, le cœur ne pouvant pousser le sang dans ce système trop fin, c'est le système nerveux parasympathique qui s'y colle, par un mécanisme de contraction et décontraction à l'image de notre intestin. On voit combien les capillaires sont essentiels : ils offrent aux cellules l'oxygène et les nutriments dont elles ont besoin, tout en évacuant les toxines et les déchets. Sans eux, c'est la mort cellulaire et la dégénérescence.

1. La taxifoline ou dihydroquercétine est un composé organique de la famille des flavanonols, un sous-groupe de flavonoïdes, naturellement présent dans l'açaï (*Euterpe oleracea*), le mélèze de Sibérie (*Larix sibirica*) et la silymarine extraite des graines de chardon-Marie. Elle est aussi présente en faible quantité dans l'oignon rouge.

2. Alexandre Salmanoff (1875-1964), créateur des bains Salmanoff (bains à térébenthine), médecin diplômé des facultés de Moscou, Berlin et Pavie. Ancien directeur de toutes les villes thermales d'URSS, il fut aussi le médecin personnel de Lénine. Il fut le plus jeune professeur de médecine d'Allemagne, puis devint membre extraordinaire de l'Académie royale de médecine d'Italie avant de devenir le père de la capillarothérapie.

Une immunité à toute épreuve⁵

Antioxydante et anti-inflammatoire, la taxifoline³ protège les globules blancs des dommages environnementaux et prévient la mort des cellules par oxydation. Le résultat est un système immunitaire plus fort et plus vigoureux, qui peut combattre des infections graves comme la pneumonie⁴. Une étude montre même que la taxifoline serait prometteuse dans les lésions pulmonaires aiguës⁵.

En outre, son superpouvoir antioxydant lui permet de protéger notre foie contre les produits toxiques (dioxine, tétrachlorure de carbone...) et les virus. Des rats⁶, supplémentés en taxifoline pendant quatre jours avant d'être exposés à des produits chimiques (tétrachlorométhane), ont ainsi été protégés contre les effets inducteurs d'hépatites. La taxifoline a d'ailleurs montré en culture cellulaire son rôle inhibiteur dans la réplication du virus de l'hépatite A et d'autres analyses⁷ ont révélé la régénération du foie et la chélation du fer, mettant en évidence, pour la première fois, l'amélioration des lésions hépatocellulaires induites par une surcharge en fer.

Le top : avec de la vitamine C

C'est notamment le cas en prévention des maladies cardiovasculaires, pour lutter contre les radicaux libres, dont les dommages conduisent souvent à l'athérosclérose. Autre facteur de risque : le LDL, connu comme le mauvais cholestérol. Dans les deux cas la taxifoline⁸ pourrait jouer en votre faveur. D'autant que l'association de vitamine E et C renforce ses effets⁹. Si aucune toxicité¹⁰ n'a été observée chez les rats traités avec des taux élevés de dihydroquercétine pendant de longues périodes, mieux vaut consulter son médecin avant tout traitement.

Avec son accord, les patients souffrant d'hypertension pourraient bénéficier¹¹, en plus d'une diminution de la pression artérielle, d'un risque d'AVC bien moindre ! En parlant de vitamine C, il a été démontré que les flavonoïdes¹² améliorent également la concentration et l'efficacité de cette dernière. C'est un vrai partenariat gagnant-gagnant ! L'Ascovertin, complexe de dihydroquercétine

et de vitamine C, a ainsi montré son efficacité contre le vieillissement et le stress oxydatif. Dans la gestion des AVC¹³, ce traitement populaire en Russie diminue les dommages causés par un manque d'apport sanguin et rétablit l'activité électrochimique des synapses nerveuses. Pour preuve, l'administration d'ascovertine¹⁴ pendant 21 jours à 52 patients présentant une altération du flux sanguin vers le cerveau a amélioré l'attention, la mémoire, le sommeil et les performances mentales, tout en soulageant les vertiges et les maux de tête.

Diabète & cancer

Le développement de maladies artérielles et vasculaires et la perte de vision font partie des complications du diabète de type 2. Pour inhiber l'activité inflammatoire des globules blancs, la taxifoline¹⁵ favorise la circulation capillaire sanguine dans la région de l'œil, apporte une protection contre la dégénérescence maculaire et prévient la formation de cataracte chez les patients diabétiques.

Ajoutons concernant le cancer du poumon¹⁶, qu'elle a diminué la prolifération des cellules invasives et supprimé la croissance tumorale sur des souris. Là encore, elle pourrait avoir une place de choix dans la médecine du futur...

Au niveau des produits de confiance, force est de constater que le mélèze de Sibérie est pour l'heure peu disponible par chez nous. Vous trouverez tout de même sur Internet la gamme Capillar des laboratoires Valemis, en cure d'un mois renouvelable après 10 jours d'arrêt à raison d'un comprimé à chaque repas (ou 2 comprimés aux repas en traitement d'attaque). Le produit existe aussi en baume, pour une action locale.

Vous l'avez compris, à l'heure où le déclin cognitif nous menace, avec son cortège de pathologies telles que la démence et la maladie d'Alzheimer, le mélèze de Sibérie semble un allié de poids pour nous aider à garder un cerveau en bon état¹⁷. Espérons qu'il soit rapidement un peu plus présent dans nos rayons.

Isabelle Chéron

3. Potapovich A. I. et al., Comparative study of antioxidant properties and cytoprotective activity of flavonoids, *Biochemistry (Mosc.)*, vol. 68, n° 5, mai 2003.
4. Kolhir V. K. et al., Use of a new antioxidant diquertin as adjuvant in the therapy of patients with acute pneumonia, *Phytotherapy Research*, vol. 12, 1998.
5. Liu J.-H. et al., Dihydroquercetin attenuates lipopolysaccharide-induced acute lung injury through modulating FOXO3-mediated NF-κB signaling via miR-132-3p, *Pulm Pharmacol Ther*, vol. 64, août 2020, 101934, doi: 10.1016.
6. Teselkin Y. O. et al., Dihydroquercetin as a means of antioxidative defence in rats with tetrachloromethane hepatitis, *Phytotherapy Research*, vol. 14, n° 3, mai 2000.
7. Salama S. A. et al., Taxifolin ameliorates iron overload-induced hepatocellular injury : modulating PI3K/AKT and p38 MAPK signaling, inflammatory response, and hepatocellular regeneration, *Chem Biol Interact*, vol. 330, octobre 2020, 109230, doi: 10.1016/j.cbi.2020.109230. Epub 2020 Aug 20.
8. Theriault et al., Modulation of hepatic lipoprotein synthesis and secretion by taxifolin a plant flavonoid, *Journal of Lipid Research*, vol. 41, décembre 2000.
9. Vasiljeva O. V. et al., Effect of combined action of flavonoids, ascorbate and alpha-tocopherol on peroxidation of phospholipid liposomes induced by Fe²⁺ ions, *Membrane & Cell Biology*, vol. 14, n° 1, janvier 2000.
10. Booth A. N., Deeds F., The toxicity and metabolism of dihydroquercetin, *J Am Pharm Assoc Am Pharm Assoc (Baltim.)*, vol. 47, n° 3, part. 1, mars 1958.
11. Tikhonov V. P. et al., Efficacy of (±)-taxifolin from *Larix sibirica* (Münchh.) Ledeb. on blood pressure in experiments in vivo, *Planta Med*, vol. 72, 2006.
12. Vinson J. A. et al., Comparative bioavailability to humans of ascorbic acid alone or in a citrus extract, *Clinical Trial Am J Clin Nutr*, vol. 48, n° 3, septembre 1988.
13. Logvinov S. V. et al., Ischemia-induced changes in synaptoarchitectonics of brain cortex and their correction with ascovertin and *Leuzea* extract, *Bull Exp Biol Med*, vol. 132, n° 4, octobre 2001.
14. Plotnikov M. B. et al., Hemorheological and antioxidant effects of Ascovertin in patients with sclerosis of cerebral arteries, *Clin Hemorheol Microcirc*, vol. 30, n° 3-4, 2004.
15. Fedosova N. F. et al., Mechanism underlying diquertin-mediated regulation of neutrophil function in patients with non-insulin-dependant diabetes mellitus, *Bull Exp Biol Med*, vol. 137, n° 2, février 2004.
16. Wang R. et al., The anti-tumor effect of taxifolin on lung cancer via suppressing stemness and epithelial-mesenchymal transition *in vitro* and oncogenesis in nude mice, *Ann Transl Med*, vol. 8, n° 9, mai 2020.
17. Dok-Go H. et al., Neuroprotective effects of antioxidative flavonoids, quercetin, (+)-dihydroquercetin and quercetin 3-methyl ether, isolated from *Opuntia ficus-indica* var. *saboten*, *Brain Res*, vol. 965, n° 1-2, mars 2003.

Biodiversité : comment éviter l'effondrement ?

Pour tenter de mieux comprendre les menaces qui pèsent sur la biodiversité, nous avons interrogé le scientifique Gilles Boeuf, écolo-optimiste engagé.



Universitaire breton, **Gilles Boeuf** a travaillé à l'Ifremer, à Brest, avant de prendre la direction de l'Observatoire océanologique Arago, à Banyuls-sur-Mer. En 2006, il intègre le conseil scientifique du Museum d'histoire naturelle, dont il sera le président de 2009 à 2016. Il a été élu professeur invité au Collège de France en 2013 et a travaillé aux côtés de Ségolène Royal pour les COP21 et 22 en 2015-2017. Il assure de nombreux cours et conférences au Collège de France, ainsi que dans plusieurs universités et grandes écoles.

« Pour survivre, le vivant s'est adapté aux changements de son environnement. Nous devons aussi accepter de changer. »

Comment vous êtes-vous intéressé aux relations entre l'homme et l'environnement ?

Gilles Boeuf : En étudiant la migration des saumons, j'ai été amené à réfléchir à la manière dont un être vivant, qu'il soit bactérie, plante ou être humain, s'adapte à ses conditions extérieures. En 2000, Paul Crutzen, Prix Nobel de chimie, popularisa le mot « anthropocène » pour décrire une nouvelle ère « géologique » dans laquelle les activités humaines avaient une incidence significative sur l'écosystème terrestre. Ainsi l'homme serait devenu l'acteur central de l'évolution de notre planète ? J'étais aussi surpris qu'intéressé. En étudiant ce point de vue, je me rendis compte que l'humain évoluait toujours au sein d'un terrain agronomique et d'espèces domestiques.

Qu'est-ce que la biodiversité ?

G. B. : Le terme désigne l'ensemble des relations que les êtres vivants établissent entre eux et avec leur environnement, ce que je résume de la façon suivante : la biodiversité, c'est la partie vivante de la nature. La vie terrestre est née il y a quatre milliards d'années, quand la première cellule est apparue dans l'océan ancestral, s'est différenciée et s'est reproduite pour évoluer vers le monde que nous connaissons et qui est composé de cinq types d'êtres vivants : les bactéries, les protistes¹, les champignons, les végétaux et enfin les animaux, dont nous faisons partie.

Combien d'espèces vivantes compte aujourd'hui la planète ?

G. B. : Il faut avant tout préciser de quoi on parle. Connaître une espèce signifie

que celle-ci a été trouvée, décrite, dessinée, photographiée, que son ADN a éventuellement été séquencé, et qu'elle a été déposée dans un musée officiel. Tous les pays du monde possèdent au moins un Museum d'histoire naturelle. Ces derniers sont les dépositaires de la biodiversité. Aujourd'hui, 2,4 millions d'espèces ont été inventoriées... mais sans doute y en a-t-il dix fois plus. Sur la planète, on décrit chaque année 16 000 à 18 000 espèces jusqu'ici inconnues, dont 700 en Europe et 100 en France, par exemple chez les levures, les nématodes du sol ou les mouches... À ce rythme, il nous faudrait mille ans pour décrire toutes les espèces actuelles. Pourtant, à la vitesse à laquelle elles disparaissent, nous risquons d'en perdre la moitié d'ici à la fin du siècle.

Doit-on parler d'extinction ou d'effondrement ?

G. B. : L'effondrement décrit la diminution massive du nombre d'individus dans les populations d'une ou de plusieurs espèces. Cette diminution conduit, en quelques années, décennies ou siècles, à leur extinction.

Nous ne pouvons pas nous intéresser qu'aux gros mammifères. Les champignons et les bactéries constituent une biodiversité bien plus discrète, mais indispensable... qui s'effondre, elle aussi. En France, nous avons perdu 75 % des insectes volants en 27 ans et le tiers des oiseaux des champs en 15 ans. C'est considérable. Alors que le nombre d'animaux sauvages diminue dramatiquement, les populations domestiques d'élevage explosent : on compte aujourd'hui 23 milliards de

1. Organismes unicellulaires (levures, plancton...)

poulets et 1,3 milliard de vaches à la surface de la Terre ! Ces bouleversements mettent en péril notre survie.

Peut-on imaginer un monde avec un nombre réduit d'espèces ?

G. B. : Pourquoi pas ? Mais nous ne devons pas oublier que nous sommes porteurs de milliards de bactéries, qui nous sont absolument indispensables. Or un écosystème ne fonctionne pas de la même façon si on enlève une partie des individus qui le peuplent. Le problème est que nous ne connaissons pas la limite en deçà de laquelle nous ne pourrions plus fonctionner. Nous devons aussi garder à l'esprit que toutes les espèces n'ont pas la même valeur fonctionnelle dans l'écosystème. Les *keystones species*, ou « espèces clés de voûte », sont essentielles à la survie d'écosystèmes entiers, comme le castor par exemple. Si ces espèces s'effondrent, c'est tout un pan de l'écosystème qui est ébranlé. Nous ne connaissons pas suffisamment ces espèces indispensables. Autre problème : le productivisme agricole, qui tue les sols. Nous ne pourrions jamais nourrir 8 milliards d'humains avec des sols morts ! Et en France l'agriculture intensive reçoit 8 milliards d'euros par an de la PAC alors que le bio ne perçoit que 150 millions. Cet aspect économique est essentiel.

Quels sont les responsables de l'effondrement de la biodiversité ?

G. B. : J'en dénombre principalement cinq :

- la destruction des écosystèmes : l'urbanisation, l'agriculture productiviste et l'industrie ont dévasté une partie de la nature ;
- la pollution inhérente à ces activités : depuis les années 1950 et l'avènement de la chimie de synthèse, nous avons inventé plus de 50 000 molécules que la nature ne sait pas dégrader. Pesticides, herbicides, plastiques, métaux lourds trop disséminés... Nous sommes totalement envahis par ces redoutables produits, dont nous savons aujourd'hui que certains sont des perturbateurs endocriniens ;
- la surexploitation des espèces vivantes, avec la destruction des forêts tropicales, la surpêche... ;
- la dissémination d'espèces sur l'ensemble de la planète : les lapins en Australie, le frelon asiatique en Europe, ou encore la jussie pour parler des plantes... ;
- et enfin, le climat, qui change beaucoup trop vite.

La biodiversité et l'économie libérale sont-elles conciliables ?

G. B. : Elles ne peuvent cohabiter. L'économie que nous avons mise en place repose sur la spéculation et consiste à détruire et surexploiter notre planète.

Le respect de l'autre et de la biodiversité se heurte à l'imprévoyance, l'arrogance et la cupidité. Nous fonctionnons actuellement avec des lois du marché sans limites qui ne laissent aucune chance à la biodiversité. Le libre-échange n'est envisageable que si l'on prend soin de l'encadrer... même s'il en devient moins « libre ». Des solutions doivent être mises en œuvre pour des temps très longs et sur des surfaces très vastes. Il faut des solutions drastiques, pas des mesurées ridicules. Les moyens actuellement envisagés ne sont aucunement à la hauteur des enjeux. La planète nous oblige à une croissance verte : moins de consumérisme et plus de sobriété. C'est parfaitement jouable, c'est une question d'éducation !

Il faut donc passer à un autre mode de vie...

G. B. : Tous les êtres vivants, qu'il s'agisse d'animaux ou de végétaux, ont été confrontés à des transformations majeures tout au long de l'histoire de la Terre. Pour survivre, le vivant s'est adapté aux changements de son environnement. Nous devons aussi accepter de changer. Ne pas le faire, c'est mettre notre adaptation en péril. Le comble pour une espèce qui s'appelle *sapiens* ! Nous devons remettre du sens et de l'équité dans nos modes de vie et, pour cela, nous devons, dès la maternelle, enseigner aux tout-petits que nous sommes la nature et la biodiversité. Cette prise de conscience est indispensable pour comprendre qu'agresser le vivant revient à nous agresser.

Si vous étiez aux manettes, quelles seraient les trois mesures phares que vous prendriez ?

G. B. : J'imposerais en priorité la suppression totale des produits chimiques dangereux en agriculture, ce qui est réalisable en quelques années. Il faudrait bien sûr agir en collaboration avec le monde agricole (et non contre lui) en développant massivement l'agroécologie. Cela ramènerait de la vie dans les sols et nous débarrasserait des produits toxiques qui nous empoisonnent.

Ensuite, je protégerais les océans en gérant la surpêche et en les préservant des plastiques. Mettons en place des barrages sur les fleuves ! Et, en attendant le tout biodégradable, je favoriserais le recyclage.

Enfin, je remettrais de l'harmonie sociale sur notre territoire. Il faut repenser les villes en hauteur plutôt qu'en étalement, revoir l'artificialisation des sols, organiser les transports en commun, mettre en place des critères de bien-être et non de rendement... Il faudrait aussi éradiquer la pauvreté. Il y a du pain sur la planche !

Propos recueillis par Anne de Labouret



Fracture : retrouvez des os en béton !

Et voilà, c'est l'accident bête... vous avez manqué une marche, vous vous êtes pris le pied dans une racine, vous avez fait une mauvaise chute en pratiquant votre sport préféré et vous vous êtes cassé un os. Bras, jambe, cheville, col du fémur... vous voilà immobilisé pour quelques semaines, le temps que votre corps se répare. Et si vous lui donniez un petit coup de pouce ?

Un processus accéléré

L'os est un tissu qui, comme tous les tissus de votre corps, se renouvelle. C'est ce qu'on appelle le « remaniement osseux ». En temps normal, ce processus est assez lent, beaucoup plus que pour les autres cellules de votre corps. Deux types de cellules sont chargés de ce travail : les ostéoclastes, qui détruisent le vieux tissu osseux, et les ostéoblastes qui construisent le nouveau. Ces derniers sécrètent la matrice osseuse, composée de protéines, sur laquelle

viendront se fixer des minéraux, dont le calcium, pour former une matrice dure, et donc un os.

Lorsque l'os se casse, on parle de fracture. Il peut être complètement cassé, fissuré ou fêlé. La fracture peut être fermée (ou simple) quand l'os n'est pas extériorisé suite au traumatisme. C'est la fracture la plus courante. Elle est ouverte (ou complexe) lorsque l'os a déchiré les tissus et est exposé. Ce type de fracture expose à un risque d'infection important.

Votre corps sait parfaitement réparer ce genre de blessure. Le processus de guérison commence d'ailleurs immédiatement après la fracture, dès que le sang échappé des vaisseaux sanguins rompus par le choc forme un caillot. Le processus de remaniement osseux est alors accéléré. Dès les premiers jours, les fibroblastes, des cellules spécifiques, vont fabriquer un tissu fibreux entre les fragments d'os. Pendant ce temps, les ostéoclastes vont éliminer les fragments d'os endommagés. Après une semaine, les ostéoblastes se multiplient et fabriquent de l'os à chaque extrémité jusqu'à combler le vide. C'est le cal osseux. Il sera progressivement remanié pour devenir un os compact et dense. Au bout de deux à quatre mois, les vaisseaux sanguins des deux fragments

communiquent de nouveau. Vous êtes comme neuf !

Pour que cette réparation osseuse se fasse bien, les fragments d'os doivent être maintenus ensemble. C'est à ça que sert le plâtre. Il ne sera pas toujours nécessaire. Dans d'autres cas, une intervention chirurgicale devra être pratiquée pour replacer les fragments et parfois les fixer entre eux avec des plaques et des vis.

Quel que soit votre cas, vous pouvez aider votre corps dans ce travail de réparation en choisissant les bons aliments, en adoptant de bons réflexes au quotidien et en utilisant des plantes pour stimuler la réparation osseuse et bien la consolider.

Une alimentation sur mesure

Si vous souhaitez que votre corps fabrique de l'os, il faut lui fournir la matière première : des protéines pour la matrice et des minéraux pour s'y fixer. Votre alimentation doit donc vous apporter pendant toute cette période de réparation une quantité suffisante de protéines de bonne qualité et des minéraux comme le calcium. Privilégiez les viandes blanches, les poissons blancs et les petits poissons gras, sardines ou maquereaux, qui vous

apporteront aussi des omega-3 EPA et DHA. Ce sont des anti-inflammatoires naturels, bien utiles après un tel traumatisme. Ils contiennent également de la vitamine D. Saviez-vous que les sardines en boîte contiennent 400 milligrammes de calcium, soit au moins autant, voire plus, que dans les produits laitiers ? Ces derniers sont d'ailleurs à éviter le plus possible. Ils acidifient le corps et provoquent une déminéralisation progressive de l'organisme.

Pensez aux œufs : le blanc est une excellente source de protéines et le jaune contient du calcium et de la vitamine D. Les oléagineux, comme les amandes, les noix et les noisettes, sont également une bonne source de protéines et contiennent une quantité non négligeable de minéraux, dont du calcium. Trente grammes d'amandes vous en apporteront 70 milligrammes.

Complétez votre apport en protéines et en minéraux avec des légumineuses (que vous ferez préalablement tremper pour les débarrasser des antinutriments qui vous priveraient de tous leurs bienfaits) et des céréales complètes.

Faites une belle place aux légumes verts à feuille dans votre assiette. Ils sont à la fois source de calcium et de vitamine K. Cette vitamine liposoluble se présente sous deux formes : la K1 (phytoménadione) intervient principalement dans la coagulation sanguine. Vous la trouverez dans les légumes vert foncé, comme les épinards ou les brocolis, et les algues. La K2 (ménaquinone) est produite par les bactéries du côlon et est également présente dans certains aliments fermentés comme le miso, dans les huiles de poisson et dans le foie. Elle joue un rôle déterminant dans la calcification des tissus mous. N'hésitez donc pas à consommer des aliments qui en contiennent, quelle que soit sa forme. Vous augmenterez ainsi votre taux de vitamine K2 et favoriserez la réparation de votre fracture. La seule contre-indication

est la prise d'anticoagulants de type AVK (antivitamine K, warfarine, Coumadin®), dont la vitamine K pourrait réduire les effets.

Une supplémentation ciblée

L'alimentation n'est pas toujours suffisante pour couvrir nos besoins, surtout lorsque ces derniers sont accrus, comme c'est le cas après une fracture. Il peut donc être utile d'apporter certains nutriments essentiels à votre organisme pendant toute cette période.

Sous nos latitudes, la carence en vitamine D est très fréquente. Une supplémentation quotidienne est souvent nécessaire, mais elle l'est plus que jamais en cas de fracture. Le bon choix est celui de la vitamine D3 naturelle. Oubliez les Uvédoles de vitamine D de synthèse. Choisissez une formulation liquide, issue de la lanoline de mouton ou du lichen boréal et prenez-en l'équivalent de 4000 UI chaque jour. En cas de calcifications rénales et de sarcoïdose, consultez un médecin avant de prendre de la vitamine D. Notez aussi que le traitement de certains troubles pour lesquels la vitamine D est indiquée exige un diagnostic et un suivi médical : rachitisme, ostéomalacie, hypocalcémie (carence en calcium sanguin), tétanie, hyperparathyroïdie, maintien de la masse osseuse chez les patients atteints d'un cancer de la prostate. C'est aussi le cas de certains traitements du psoriasis à l'aide d'une forme modifiée de vitamine D (calcipotriol). Si vous n'êtes pas concerné, foncez et faites d'une pierre deux coups en optant pour une formule associant vitamines D3 et K2.

La supplémentation en calcium sera aussi bénéfique, à condition bien sûr qu'il s'agisse de calcium naturel. Le lithothamne est une algue très riche en calcium, mais aussi en magnésium et en fer, tout comme la poudre de coquilles

d'huîtres ou la poudre de dolomite. Les besoins quotidiens varient entre 800 et 1 000 milligrammes. Faites-en une belle cure de deux mois minimum. Surtout ne prenez pas de phosphate tricalcique, un « mauvais » calcium qui risque de se fixer partout, sauf là où vous en avez besoin...

Enfin, pensez au zinc, un oligo-élément très présent dans les os. Préférez un zinc sous forme de bisglycinate, bien assimilé par l'organisme, à raison de 15 milligrammes par jour.

Deux bonnes habitudes à suivre chaque jour

S'il y a bien une chose à laquelle on ne pense pas lorsqu'on a une fracture, c'est dormir. Nous sommes pourtant immobilisés, mais nous préférons lire, regarder la télé, des séries, surfer sur le Net... Il est vrai que la douleur peut aussi nous en empêcher. Mais c'est une grave erreur car le sommeil est régénérateur. C'est le moment où le corps répare nos cellules abîmées et tous les dommages causés. Il le fait pendant le sommeil lent profond et le renouvellement osseux n'y échappe pas. Prenez donc soin de votre sommeil et faites des nuits de huit heures minimum. N'oubliez pas non plus les siestes, d'une heure et demie au minimum, plusieurs fois par jour si vous en ressentez le besoin. Profitez-en, vous avez une bonne excuse !

Si le temps le permet, exposez-vous au soleil. Cela vous redonnera de l'énergie et favorisera la synthèse de la vitamine D. Si vous n'avez pas de plâtre ou si votre plâtre comporte des ouvertures, exposez la zone blessée au soleil. Cela accélère la réparation osseuse, grâce notamment à la chaleur procurée par le rayonnement solaire. Vous pouvez aussi maintenir le membre cassé au

chaud avec une couverture légère par exemple. La chaleur attire le flux sanguin sur la zone et donc l'apport de tous les nutriments nécessaires à la réparation osseuse.

Votre ordonnance naturelle

Grâce aux plantes, vous allez pouvoir agir à plusieurs niveaux : réduire l'inflammation (mais pas trop car elle participe au processus de réparation) et l'œdème qui l'accompagne, diminuer les douleurs, stimuler le renouvellement osseux et apporter des minéraux.

L'algue urgentiste

La *Porphyra umbilicalis* est une algue très répandue sur les côtes bretonnes et qui a développé un système de protection cellulaire très efficace pour faire face aux conditions extrêmes dans lesquelles elle évolue. Cette algue est capable de stimuler la synthèse de certaines protéines, les HSP – *heat shock protein* ou protéines de choc thermique, connues également sous le nom de protéines de stress. Les HSP agissent lors de tout stress cellulaire important pour réparer ou recycler les protéines abîmées et en produire de nouvelles. Elles favorisent donc la réparation cellulaire. La *Porphyra umbilicalis* a aussi une activité anti-inflammatoire. Plus précisément, elle régule l'inflammation, de sorte d'en limiter l'excès, tout en maintenant un niveau d'inflammation suffisant et utile pour le processus de réparation. Après un traumatisme comme une fracture, la prise quasi immédiate de cette algue apportera une grande aide à votre corps. Prenez-la dès que possible à raison de 4 capsules par jour en une prise pendant 3 jours, puis 4 capsules

tous les 3 jours jusqu'à amélioration. Comme leur nom l'indique, ces protéines sont stimulées par la chaleur. Prenez donc vos capsules avant ou après une douche bien chaude et buvez une boisson chaude juste après.

L'aspirine naturelle

Une fracture est très douloureuse sur l'instant, bien sûr, mais aussi pendant la période de réparation. C'est pourquoi on vous proposera souvent des anti-inflammatoires et des antalgiques, plus ou moins forts, non dénués d'effets secondaires. Préférez-leur le saule blanc, *Salix alba*, qui contient de l'acide salicylique, comme l'aspirine, et a des vertus à la fois anti-inflammatoires¹ et analgésiques², mais sans les effets secondaires.

C'est une plante sécuritaire qui ne comporte que peu de contre-indications : l'existence dans les antécédents médicaux d'un syndrome de Reye et l'hypersensibilité ou l'allergie aux dérivés acétylsalicylés. Si vous prenez des anticoagulants, surveillez votre coagulation sanguine par un bilan sanguin régulier.

Vous trouverez des extraits de saule blanc sous diverses formes. Suivez la posologie indiquée par le fabricant et prenez-en tant que nécessaire pour soulager vos douleurs.

L'anti-œdémateux caché dans l'ananas

La bromélaïne est issue de la tige d'ananas et a montré son efficacité dans la prévention et la réduction des œdèmes post-traumatiques et postopératoires³. L'œdème fait partie du processus de réparation

et est même nécessaire. Il ne doit toutefois pas être trop important, au risque de provoquer des douleurs et des compressions très inconfortables si vous êtes plâtré. Dans ce cas, prenez des gélules gastrorésistantes de bromélaïne en dehors des repas, à raison de 2 grammes par jour, jusqu'à amélioration.

De quoi stimuler le renouvellement osseux

Certaines plantes ont la capacité de stimuler les ostéoblastes et donc le renouvellement osseux. C'est le cas des macérats de bouleau pubescent (*Betula pubescens*) et de bouleau verruqueux (*Betula verrucosa*), auxquels vous pourrez associer le macérat de sapin pectiné (*Abies pectinata* ou *alba*) qui intervient dans le métabolisme phosphocalcique, la minéralisation osseuse et donc la consolidation des fractures.

Faites une cure de ces trois macérats pendant au moins deux mois, à raison de 5 à 15 gouttes, selon la posologie indiquée par le fabricant, trois fois par jour, à distance des repas.

Le saviez-vous ?

L'astragale est un petit os de la cheville, mais c'est aussi une plante, l'*Astragalus mongholicus*, aux nombreuses vertus, très utilisée par la médecine chinoise. L'une de ses propriétés est de stimuler les ostéoblastes et soutenir la réparation osseuse. Elle a aussi une action anti-inflammatoire. Elle peut donc faire partie de votre protocole naturel, en poudre (racine) à raison de 4 grammes par jour, en extrait sec à raison de 250 milligrammes deux fois par jour ou en teinture mère à raison de 2 millilitres par jour, en cure de deux mois.

1. Khayyal M., Weiser D. et al., Mechanisms Involved in the anti-inflammatory effect of a standardized Willow Bark extract, *Arzneimittelforschung*, vol.55, 2011, pp. 677-687.
 2. Schmid B. et al., Efficacy and tolerability of a standardized willow bark extract in patients with osteoarthritis: randomized placebo-controlled, double blind clinical trial, *Phytother Res*, vol. 15, n° 4, 2001, pp. 344-50.
 3. Kamenicek V., Holan P. et Franek P., Systemic enzyme therapy in the treatment and prevention of posttraumatic and postoperative swelling, *Acta Chir Orthop Traumatol Cech*, vol. 68, 2001, pp. 45-49.

L'infusion reminéralisante

Rien de mieux pour reminéraliser votre organisme qu'une infusion d'ortie (*Urtica dioica*) et de prêle (*Equisetum arvense*). Les feuilles d'ortie sont riches en minéraux, notamment en silice, en magnésium, en calcium et en potassium. En plus d'être reminéralisante, l'ortie a aussi une action anti-inflammatoire⁴ et analgésique⁵, bien utile en cas de fracture.

La prêle est elle aussi très riche en silice, dont le rôle a été démontré dans la consolidation osseuse⁶. Elle a en outre des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques⁷.

Pour préparer votre infusion, comptez 20 grammes de feuilles d'ortie et autant de prêle pour un litre d'eau. Dans un récipient que vous pourrez fermer, versez l'eau frémissante sur les plantes et laissez infuser 30 minutes. Filtrez et buvez tout au long de la journée, en cure de 10 jours, à renouveler après une pause de 10 jours.

L'ortie ne doit pas être utilisée en cas d'hypotension, d'hémochromatose, d'insuffisance rénale et de prise d'anticoagulants de type anti-vitamine K. La prêle est déconseillée aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou rénaux et en cas de prise de diurétiques.

Le cataplasme qui accélère la guérison

La consoude, *Symphytum officinale*, est la plante régénératrice de tous les tissus et notamment des os. Son usage est uniquement externe (elle est toxique par voie orale) et en application sur la zone concernée. Si vous n'avez pas de plâtre ou une fois qu'il aura été retiré, faites

un cataplasme de consoude, une à deux fois par jour. Pour cela, procurez-vous des feuilles ou de la racine fraîches ou sèches de consoude dont vous ferez une pâte en les écrasant et les hachant, après les avoir laissées macérer dans un peu d'eau chaude si elles sont sèches. Appliquez cette pâte sur la zone concernée, recouvrez d'un linge et maintenez le cataplasme en place par un bandage. Gardez-le le plus longtemps possible.

Une fois déplâtré, vous pourrez masser le membre endommagé avec un macérat huileux de

consoude plusieurs fois par jour. Ce massage, en plus de favoriser la consolidation osseuse, réveillera la zone lésée en stimulant la circulation sanguine et vous aidera à drainer l'œdème et à soulager les contractures et douleurs liées à la rééducation et à la remise en mouvement.

Suivez bien tous ces conseils tant que vous avez votre plâtre, mais aussi après son retrait. Votre os tout neuf est encore fragile, vous devez le consolider, mais ce n'est pas un souci car maintenant, vous savez comment faire.

Plante/produit	Indications	Formes et dosages
Porphyra umbilicalis 	Stimulante des HSP ; réparation cellulaire	4 capsules par jour pendant 3 jours, puis 4 tous les 3 jours, en une prise
Saule blanc 	Anti-inflammatoire et analgésique	Suivre la posologie indiquée par le fabricant, jusqu'à amélioration
Bromélaïne	Anti-œdémateux	Gélules gastrorésistantes à prendre entre les repas, à raison de 2 grammes par jour, jusqu'à amélioration
Macérats de bouleau verruqueux / bouleau pubescent 	Stimulant des ostéoblastes	5 à 15 gouttes 3 fois par jour en dehors des repas pendant 2 mois
Macérat de sapin pectiné 	Minéralisation et consolidation osseuse	5 à 15 gouttes 3 fois par jour en dehors des repas pendant 2 mois
Ortie et prêle 	Minéralisation ; anti-inflammatoire et antalgique	1 litre d'infusion par jour pendant 10 jours, à renouveler
Consoude 	Consolidation osseuse	Cataplasme 2 fois par jour et massage avec macérat huileux

Florence Müller

4. Schulze-Tanzil G., Shakibael M. et al., Effects of the antirheumatic remedy hox alpha: a new stinging nettle leaf extract on matrix metalloproteinases in human chondrocytes in vitro, *Histol Histopathol*, vol. 17, 2002, pp. 477-485.

5. Requena Y., Traitement des asthénies essentielles et réactionnelles par l'ortie, *Rev Phytoter Prat*, vol. 89, 1989, pp. 14-15.

6. Vendellii F., Silicium et consolidation osseuse, *Phytothérapie européenne*, 2001, pp. 17-19.

7. Do Monte F. H. et al., Antinociceptive and anti-inflammatory properties of the hydroalcoholic extract of stems from *Equisetum arvense* L. in mice, 49 ed., 2004, pp. 239-243.

L'aulne vous adresse ses vœux de bonne santé

Nous voilà au cœur de l'hiver, une nouvelle année vient de commencer, et le souhait que nous nous permettons de faire pour chacun est que votre santé soit bonne toute l'année. Puisque mieux vaut prévenir que guérir, prenons les devants !

En hiver, nos défenses immunitaires sont basses, à cause du froid, mais aussi du confinement que nous nous imposons pour résister aux températures. La gemmothérapie, notamment grâce au macérat d'aulne glutineux, *Alnus glutinosa*, offre alors une solution adaptée pour se prémunir des gripes, des rhumes et autres virus de saison.

Le meunier de l'immunité

L'aulne est un arbre magnifique que vous avez sans aucun doute déjà rencontré si vous aimez vous promener en bord de rivière ; ses bourgeons, en plus d'avoir une belle couleur violette, secrètent une sorte de farine qui n'est pas désagréable lors de la cueillette. Mais l'intérêt de l'aulne ne se limite pas à son apparence, en effet, c'est aussi un merveilleux antibiotique naturel, un formidable dynamisant du système immunitaire !

Efficace contre les fièvres, les maladies infantiles et les états grippaux, le macérat d'aulne peut être pris dès l'apparition des premiers symptômes ou même avant, aux premiers frimas de l'hiver, en cure préventive, 5 à 10 gouttes par jour sur un mois ou deux en veillant à faire une pause tous les 21 jours. Il agira comme un « eubiotique », c'est-à-dire qu'au lieu de détruire le virus, il boostera vos défenses immunitaires, afin que votre corps apprenne à se défendre face aux virus qui vous attaquent.

Dans le cadre des cures antigrippes, il fonctionne parfaitement en synergie avec le macérat de cassis qui est un puissant anti-inflammatoire et un dynamisant général ; il est possible de prendre moitié aulne, moitié cassis, par exemple 5 gouttes de cassis pour 5 gouttes d'aulne, en ne dépassant pas les 10 gouttes par jour sur un à deux mois toujours et en faisant une pause tous les 21 jours. Il est préférable de prendre ce complexe le matin, avant ou pendant le petit déjeuner. Anti-infectieux et anti-inflammatoire, l'aulne apaise les muqueuses respiratoires, en cas d'angines, de rhinites, de bronchites et autres inflammations respiratoires, mais il agit aussi sur les inflammations et infections rénales telles que la cystite.

Un aiguilleur cérébral

Le macérat d'aulne est également utile pour la mémoire ; en cure longue, sur trois mois, en faisant une pause d'une semaine toutes les trois semaines, il régénère notre mémoire en améliorant la circulation sanguine cérébrale, permettant ainsi une meilleure oxygénation des cellules du cerveau. À une époque où nous sommes en permanence harcelés par toutes sortes d'informations *via* les médias, Internet, les réseaux sociaux... il est bon de savoir faire le tri pour mieux se détacher de ce qui n'est pas utile. Vous avez du mal à faire une pause et à revenir aux informations essentielles ? L'aulne est un atout intéressant dans cette « cure d'informations ». Si vous sentez que vous cherchez vos mots, que vous oubliez des noms ou des adresses, le macérat d'aulne saura vous aiguiller. Bienveillant, il est connu pour redonner un coup de jeune à l'état cérébral des personnes âgées.

L'effet ricochet

En agissant sur la circulation cérébrale, l'aulne possède une action bénéfique sur les migraines aiguës et chroniques d'origine vasculaire. Dans ce genre de situation, le macérat d'aulne pourra être pris à raison d'une à trois gouttes toutes les deux heures jusqu'à disparition des symptômes.

Un compagnon à partir de 3 ans

En ce qui concerne sa posologie, de manière générale, le macérat d'aulne peut être pris à partir de 3 ans à raison d'une goutte pour 10 kilogrammes par jour, pour une prise qui ne devra pas aller au-delà de 21 jours, de préférence diluée dans de l'eau chaude (la chaleur aidera à l'évaporation de l'alcool contenu dans le macérat).

À partir de 10 ans et pour toute notre vie d'adulte, la posologie passe de 5 à 10 gouttes par jour, pures ou diluées dans de l'eau, de préférence en dehors des repas pour les cures ; en cas de crise il est possible de prendre 5 à 15 gouttes le matin et en cas d'infections aiguës de prendre 15 gouttes maximum toutes les deux heures,

mais cela devra s'effectuer sur une période qui ne devra pas excéder les trois jours, il est fortement recommandé de consulter un médecin si la crise persiste.

L'astuce avec les animaux

Pour un animal, l'idéal est de lui administrer une goutte pour 10 kilogrammes, cependant il n'est pas toujours facile de lui donner le macérat... L'astuce est de mettre une goutte sur la truffe de votre chien ou de votre chat. Automatiquement, l'animal se léchera la truffe pour enlever l'odeur.

En ce qui concerne les précautions d'usage, le macérat d'aulne étant un stimulant de l'angiogenèse, on l'évitera en cas de néoplasie¹. En cas de prise d'anti-coagulant ou de pathologies rénales, mieux vaut demander l'avis de votre médecin.

Pour le reste, surtout si vous êtes sujet à des migraines, des troubles de la mémoire ou que votre immunité a besoin d'un petit coup de main, ce macérat précieux sera un véritable ami de votre organisme !

Marie-Judith Boistard

1. Littéralement, « nouvelle croissance », le néoplasme est une sorte de tumeur, une croissance anormale d'un organe ou d'un tissu qui peut être maligne ou bénigne.

NEWS

Une drôle de théra(ne)pie

Se promener en forêt avec un âne, le nouveau remède miracle ? L'association El Burrito Feliz, « l'âne heureux » en espagnol, propose des séances gratuites de thérapie pour les soignants à Hinojos, dans le sud de l'Espagne. Épuisé par la pandémie, le personnel soignant peut venir se ressourcer auprès des animaux. L'association dispose de vingt-trois ânes qui ont déjà aidé des malades d'Alzheimer ou des enfants et qui sont aujourd'hui là pour contribuer à évacuer le stress des soignants. L'idée est de pouvoir se laisser aller avec un être qui ne vous juge pas, dans un cadre bucolique qui change du quotidien hospitalier. Les témoignages des soignants sont touchants et prouvent, encore une fois, les bienfaits du retour à la nature.



Une omelette sans casser des œufs

On avait réussi à remplacer la viande dans les steaks et la farine, le lait, la crème, le sucre et le beurre dans les gâteaux... Pour le plus grand bonheur des papilles alternatives, voici maintenant l'œuf aux protéines de légumes ! Une start-up indienne, EVO Foods, s'est lancée dans l'aventure de l'œuf sans protéines animales avec une texture plus moelleuse qu'un œuf ordinaire. Il peut se garder au réfrigérateur pendant six mois. Il ravira les régimes végétaliens ainsi que tous les intolérants et allergiques aux œufs. Notons que cette start-up indienne n'est pas la seule puisque la version *made in France* existe. Deux étudiantes en biologie ont élaboré un œuf végétal sous le nom de Merveillœufs.

Une invention qui aurait fait plaisir à Sénèque !

En s'inspirant du processus de la photosynthèse, les chercheurs de l'université de Cambridge ont élaboré une feuille qui pourrait représenter l'avenir de l'environnement. Rappelons ce principe essentiel au développement de notre planète : les végétaux, grâce à l'eau et à la lumière du soleil, ingèrent le gaz carbonique (CO₂) pour expulser l'oxygène. C'est, en quelque sorte, la respiration inverse de celle des humains, et c'est pour cela que nous vivons si bien avec des plantes ! En reprenant ce processus, la feuille des chercheurs de Cambridge n'a besoin que d'eau et de lumière solaire pour absorber le CO₂ qui l'entoure. Ainsi, cette invention « sans fil » pourrait être installée dans de vastes champs, à côté des fermes solaires et parcs à éoliennes, pour participer à la réduction nécessaire et urgente des gaz à effets de serre. Sénèque avait donc raison en disant que « la véritable sagesse consiste à ne pas s'écarter de la nature, mais à mouler notre conduite sur ses lois et son modèle ».

Wang, Q., Warnan, J., Rodríguez-Jiménez, S. et al., Molecularly engineered photocatalyst sheet for scalable solar formate production from carbon dioxide and water, *Nat Energy*, vol. 5, 2020, pp. 703-710.

Baies, lichens et champignons, cadeaux de Finlande

On pourrait croire la nature nordique peu prodigue, car le froid y règne une grande partie de l'année. Pourtant les forêts finlandaises regorgent de végétaux dont certains nourrissent et soignent l'homme depuis qu'il vit dans ces régions septentrionales.

Le paysage est agréable : des champs et des prés parsemés de maisons en bois peintes de rouge sombre, des lacs de toutes tailles bordés de roselières, et partout la forêt fermant l'horizon. À mesure que l'on se dirige vers le nord, cultures et pâtures se réduisent à de vastes clairières au milieu des bois. Un peu sans doute comme se présentait la Gaule lorsqu'y vivait Astérix... Mais ici, les chênes sont rares. Bouleau et pin sylvestre dominent, renforcés par l'épicéa plus on monte en latitude. Le sorbier des oiseleurs s'identifie aisément à son feuillage finement découpé parsemé de billes rouge vif en corymbes aplatis. Commun dans nos montagnes d'Europe occidentale, il n'y est guère utilisé car ses fruits sont jugés amers à l'excès. À peine les distille-t-on parfois pour en obtenir un alcool blanc, au demeurant excellent. En Finlande, où elles sont connues sous l'aimable nom de *pihlajanmarja*, les sorbes écarlates servent à préparer du vin et des liqueurs. Mais on ne dédaigne pas des recettes plus élaborées, telle une confiture à base de pommes, de carottes râpées et de fruits de sorbier.

Les ours aussi ont leurs palaces

Bien que l'intégralité des forêts du sud et du centre de la Finlande soient exploitées, le moindre bois présente

un aspect sauvage que l'on ne connaît guère dans nos régions. Cela est dû en grande partie au sous-bois composé d'un épais tapis de mousses et de lichens. Au point que lorsque l'on part randonner en Finlande l'été, il est inutile d'emporter avec soi un matelas de camping. Le sol est doux partout et il suffit d'écartier les branches pour s'allonger sur un lit digne d'un palace. En revanche, mieux vaut ne pas oublier la moustiquaire : l'humidité ambiante favorise la reproduction des insectes piqueurs dont les femelles se font une joie de venir dévorer les promeneurs. En automne, pas trop de soucis. L'air est déjà frais et le nombre de moustiques a drastiquement diminué.

C'est le moment de la cueillette des airelles rouges. À perte de vue – en fait, la vue ne se perd pas très loin, car la forêt est dense –, les rameaux dressés des airelles surmontent les bosses des touffes de mousse en un manteau toujours vert. En effet, les feuilles coriaces et arrondies de ce sous-arbrisseau cousin des bruyères ne tombent jamais. Elles cachent mal de petites fleurs en cloche, d'un blanc rosé, qui donnent naissance à des boules miniatures dont le rouge éclatant tranche sur le vert sombre du feuillage. Il suffit de s'asseoir pour s'en gorger à loisir. Et il n'y a pas que les humains qui en profitent : ici, les ours ne



Sorbier des oiseleurs



Airelles rouges

sont pas rares. Ils adorent les airelles qui les rendent bien gras pour l'hibernation !

Au mariage des algues et des champignons

D'innombrables lichens tapissent le sol. L'un d'entre eux, le lichen des rennes, est indispensable à la survie de ces ruminants arctiques. D'un curieux gris bleuté, très pâle, il donne au sous-bois un aspect fantasmagorique. Pendant l'hiver, les rennes grattent la neige de leurs sabots pour dégager leur providentielle pitance. Le lichen prédigéré dans l'estomac du renne est l'une des friandises les plus appréciées des Lapons ou « Saami ». Un autre lichen abonde. Malgré son nom de « lichen d'Islande », il n'est en rien confiné à l'île atlantique mais couvre l'ensemble de la Scandinavie et du nord de la Russie, et jusque dans les Alpes. Ici, l'humidité le rend souple à souhait. Ce lichen est l'un des meilleurs qui soient. Il faut tout d'abord le mettre à bouillir dans deux eaux successives afin d'en éliminer l'amertume prononcée. Puis on le fait cuire doucement dans du lait avec du sucre pour obtenir une gelée d'un goût particulier – avec des notes de réglisse et de champignon... Ce dernier goût n'est d'ailleurs pas un hasard, puisque ces curieux organismes sont en fait formés d'une symbiose entre une algue et un champignon.



Cueillette du lichen



Un drôle de cycle

Le pays est parfait pour les débutants en botanique car, du fait de la latitude et du peu de diversité des environnements, les plantes n'y sont guère variées. Mais elles croissent avec vigueur au cours de l'été nordique, et atteignent souvent des tailles remarquables.

Il faut dire que, si la belle saison n'est pas très longue, la lumière y est présente vingt-quatre heures sur vingt-quatre, permettant aux végétaux d'effectuer sans relâche la photosynthèse. Ainsi ces derniers peuvent-ils croître sans coup férir jusqu'à ce qu'en septembre, les premiers gels et l'obscurité nocturne revenue ne viennent mettre un frein à cette frénésie. Alors descend sur terre la longue nuit polaire: tout au nord, le soleil n'apparaîtra plus avant le printemps. Heureusement, les formes incroyables et les couleurs psychédéliques des aurores boréales sont là pour égayer le ciel immense et noir.

Les champignons eux-mêmes sont omniprésents, et nombre d'entre eux sont délicieux bouillis – car, le croirez-vous, dans ce pays au demeurant plein d'attraits, les plus fins produits des bois sont plongés dans l'eau chaude pour être consommés... On prépare également en Finlande, comme en Russie, des lactofermentations de champignons: lactaires, russules, mousserons et autres agarics sont ainsi conservés pour les longs hivers de huit mois. Avec des températures de - 30 °C et une couche neigeuse permanente. Il y a tout intérêt à se montrer prévoyant...

Massacre à la tronçonneuse

Les Saami, ainsi que se nomment les Lapons dans leur propre langue, se trouvent actuellement dans une très mauvaise passe: de grosses compagnies finlandaises d'exploitation forestière font venir du sud du pays une multitude de bûcherons, méprisant les traditions locales, dans le but de mettre en coupe réglée la forêt. D'énormes usines de pâte à papier ont été implantées, polluant l'air et l'eau, tandis que des dizaines de milliers d'hectares disparaissent sous la tronçonneuse. La forêt partie, le lichen disparaît et les rennes meurent de faim en hiver.

On estime qu'il faudrait près de 200 ans pour que se reconstitue la sylve de conifères. Qui pourrait penser qu'une telle destruction massive de forêts primaires, uniques au monde, et des traditions saami, déjà mises à mal par la culture de masse occidentale, se déroule actuellement au sein de l'Union européenne, donc chez nous ?

Avec la cataire, vous allez faire un heureux à la maison

Aujourd'hui nous vous présentons une drogue douce tout à fait légale... mais réservée au chat. On doit bien ça à notre animal domestique préféré qui participe activement à notre équilibre nerveux et à notre bien-être.



Cataire

Nom latin : *Nepeta cataria*

Nom commun : Herbe à chat, chataire, menthe aux chats

Famille : Lamiacées

Plante herbacée, vivace par ses tiges rampantes légèrement enterrées qui portent de nombreux bourgeons donnant naissance à autant de tiges hautes de 10 à 30 centimètres. La plante fleurie peut dépasser 1 mètre. Feuilles ovales entières, velues et nettement nervurées, dentées, d'un vert légèrement glauque. Floraison en été et automne, en petites grappes de fleurs blanches à lilas, tachetées de rouge, disposées le long des tiges.

La cataire médecin

Au Moyen-Âge on l'utilisait pour provoquer la transpiration et ainsi soigner les gripes, les rhumes, les maladies nerveuses et les fièvres de toutes sortes (pas des chats, de leurs maîtres !). On sait qu'elle facilite la digestion, le traitement des coliques et les maux de ventre, elle soulage les irritations du cuir chevelu et calme les bleus et les coups. Alors que la cataire excite les matous, chez l'homme elle a l'effet inverse, elle est sédative. Par ailleurs, des études récentes ont montré que la népétalactone, un terpène contenu dans la plante, a des propriétés insectifuges qui font fuir les moustiques.

La népétalactone de la cataire est connue pour déclencher la production de phéromones sexuelles ; pas étonnant que le matou de la maison soit en plein trip !

Pour le nez d'un félin, le parfum de cette plante aromatique rappelle celle d'urine, associée aux rituels amoureux des chats. D'autres félins y sont réceptifs, comme le tigre, mais pas de danger d'en voir débouler un dans votre jardin du Loiret. Ou alors un cirque ambulante...

Les chats mangent ses feuilles pour se purger et se faire vomir afin d'éliminer les boules de poils ingérés lors des nombreuses toilettes, mais la plante exerce surtout un pouvoir attractif qui les transporte. Le chat de la maison saute dans tous les sens, se roule dans l'herbe, il a de l'écume aux lèvres ? Pas de panique, c'est normal pour les réactions les plus intenses. Toutefois, sachez que seulement 30 % des chats y sont réceptifs (c'est génétique) ; les autres ignorent la plante.

La cataire au jardin

Le semis est possible, en cherchant bien vous trouverez des semences, mais le résultat est un peu long pour obtenir des plants bien développés. Si le cœur vous en dit, semez clair en février-mars en enterrant peu les graines, arrosez en pluie fine. Lorsque les plants ont quatre feuilles, éclaircissez pour en conserver un seul tous les 10 centimètres. Élevez en godet puis repotez. Il est plus facile de planter des plants en godet, un tous les 20 centimètres, à exposition ensoleillée dans une bonne terre de jardin.

La cataire est très facile à vivre. Elle est rustique au froid (jusqu'à - 20 °C) et s'accommode de la sécheresse et des sols caillouteux, même pauvres. Pour les sols pauvres, pierreux et secs, vous pouvez d'ailleurs opter pour *Nepeta x faassenii*, une forme rampante aussi aromatique qui donne de larges couvre-sol. Vous trouverez aisément la variété « Six Hill Giant ».

Arrosez peu ou pas du tout, car plus il fait chaud et sec, plus la plante produit son essence – c'est une constante chez les aromatiques. En automne, apportez quelques poignées de compost au pied de la plante en prévision de la reprise de la végétation au printemps. En hiver, sur la plante taillée court apportez un paillage seulement si vous jardinez sous un climat où l'humidité s'associe au froid.

La cataire sur votre balcon

Rempotez un plant en godet dans un pot de 25 centimètres de diamètre, dans un terreau riche. Placez en plein soleil et assurez des arrosages réguliers entre mars et septembre. Cette espèce est suffisamment rustique pour passer l'hiver dehors (- 10 à - 12 °C pour une plante en pot); en fin d'automne ou en tout début de printemps, taillez ras à la manière d'une menthe pour voir repartir la plante, puis plus du tout pour profiter de la floraison, car la cataire est aussi une belle plante ornementale en été. Apportez par la même occasion un peu d'engrais organique. Lorsque la plante sera bien développée, à partir de la fin de la deuxième année, multipliez-la par division de touffe, une fois encore comme pour la menthe.

Divisez la touffe

La cataire se marcotte toute seule pour prospérer. Aussi, la division de touffe est très facile pour la multiplier. Dès le début du printemps et pendant tout l'été, prélevez des éclats à la périphérie de la plante, munis de quelques racines, et repiquez directement en place ou rempotez en godet ou en pot. Maintenez la terre tout juste humide, c'est tout !

L'oïdium, contrariant mais pas dramatique

Seul le « blanc » peut venir contrarier la culture, sans la remettre en cause. Ce dépôt blanc, duveteux, présent sur un nombre incalculable de plantes, est à traiter au tout début, en été lorsqu'il fait chaud et humide, par une application de soufre liquide (c'est compatible avec le

jardinage biologique). Si vous avez tardé et que vous êtes dépassé, coupez court la végétation et traitez pour repartir sur une végétation toute neuve. Et tant pis pour la floraison.

Manger pour vomir, quel programme !

On pourra dire ce qu'on veut sur les chats, ils ont une qualité qui l'emporte sur celles des autres animaux domestiques : ils sont propres. Même leurs détracteurs doivent le reconnaître. Mais à force de se lécher à longueur de journée avec leur langue râpeuse, ils avalent de grandes quantités de poils. Pour les régurgiter sous forme de boulettes, ils doivent se purger, ce qu'ils font dans la nature en mangeant de l'herbe. Pour les chats élevés en appartement, il est indispensable de leur apporter de la bonne herbe bien fraîche à domicile ; c'est à cela que sert l'herbe à chat – la plupart du temps c'est de l'orge, que les maîtres avalent sous forme de bière, mais c'est un autre sujet.

Le mode de culture est simplissime, franchement si vous le ratez, même votre chat va se moquer ! À tout moment de l'année semez les graines d'orge à touche-touche à la surface du terreau ou de support de culture inerte comme la tourbe, la vermiculite ou la perlite (vous trouverez tous ces matériaux en jardinerie, également au rayon animale-rie). Arrosez pour bien imbiber, videz l'excédent d'eau et veillez une fois par jour à maintenir cette fraîcheur. Placez au chaud dans la maison. Lorsque les petites pointes vertes apparaissent (en quelques jours seulement), déplacez dans un lieu très lumineux pour obtenir une herbe basse et bien dense. Inutile de présenter l'herbe à votre chat, il la trouvera facilement.



Les plants en godet sont très courants au rayon des plantes vivaces.



Une belle plante fleurie pour les massifs qui attire de nombreux insectes butineurs.



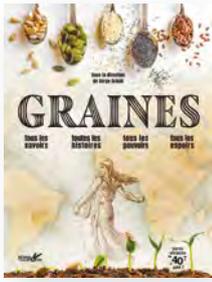
Les fabricants de griffoirs les plus malins fournissent un sachet de feuilles séchées de népéta à saupoudrer dans les alvéoles de carton pour inciter les chats à les utiliser.

La cataire pour les maîtres

Faites infuser une cuillerée à café de feuilles pour une tasse d'eau bouillie pendant 10 à 15 minutes. Buvez 1 à 3 tasses par jour pour calmer la toux, soigner le rhume, ou atténuer les problèmes digestifs. En rinçage, utilisez cette infusion pour soigner le cuir chevelu. En cataplasme, utilisez l'infusion des feuilles et fleurs broyées sur les coups, les contusions et les bleus.

Évitez l'emploi d'huile essentielle de cataire, préconisée pour soigner les bronchites : elle est irritante en cas de mauvaise utilisation. Préférez celle de citronnelle ou d'eucalyptus citronné.

Serge Schall
Docteur-ingénieur
en agronomie,
jardinier



Graines

Sous la direction de Serge Schall – Terre vivante / Plume de carotte – 288 pages – 35 €

Botanique, biologie, agriculture, exploration, sélection, recherche, usages, enjeux, spéculation... Mais aussi art, littérature, imaginaire, beauté... Si vous souhaitez tout savoir sur les histoires, les pouvoirs et les espoirs liés aux semences, ce beau livre foisonnant vous présente le monde des graines dans tous leurs aspects et toutes leurs richesses. Unique en son genre, cet ouvrage exhaustif mais sans hiérarchie invite le lecteur à picorer les sujets comme il veut : du plus futile au plus capital pour l'humanité, chacun trouvera matière à s'instruire et à s'étonner.



Prévenir des maladies neurodégénératives grâce aux huiles essentielles

Rémy Le Jeune – Éditions Quintessence – 300 pages – 25 €

Diplômé de phytothérapie et aromathérapie, Rémy Le Jeune enseigne ces disciplines depuis plus de vingt ans dans des écoles spécialisées. Son livre traite de la prise en charge, grâce aux huiles essentielles, des principales maladies neurodégénératives, à savoir la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson ou la sclérose en plaques. En s'appuyant sur des travaux scientifiques récents, l'auteur propose, dans son livre très bien découpé, un répertoire de 60 huiles essentielles avec leurs propriétés, les précautions d'emploi, les contre-indications, et une description approfondie des principaux composants aromatiques. Le tout appuyé par des témoignages touchants.



Les Vaccins contre la grippe

Dr Michel de Lorgeril – Éditions Chariot d'Or – 144 pages – 12 €

Michel de Lorgeril, médecin, expert international en épidémiologie et physiologie revient sur les illusions et les désinformations qui entourent le vaccin contre cette maladie bien connue : la grippe. Avec la Covid-19, cette question des vaccins est plus que jamais discutée et ce livre nous plonge dans l'analyse des démarches industrielles, des autorités sanitaires et du poids du gouvernement dans ces décisions cruciales. L'auteur tente dans cet ouvrage de répondre à ces deux grandes questions : ces vaccins sont-ils efficaces ? Et sont-ils éventuellement dangereux ?

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 boîte aux lettres un nouveau numéro de 24 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement à *Plantes & Bien-Être* comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + un numéro gratuit + votre garantie satisfait ou remboursé à 100 % pendant 3 mois pour seulement 39 € en version papier +15 € (pour les frais d'impression et d'envoi) ou 39 € en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !).

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

santatureinnovation.com/plantes-bien-etre

Étape 1: Votre format

Papier (54 €) Électronique (39 €)

Étape 2: Vos coordonnées

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Email: _____ Téléphone: _____

Étape 3: Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (54 € ou 39 €) à l'ordre de SNI Éditions et de les renvoyer à :

SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : (+33) 9 85 60 05 68

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par Santé Nature Innovation pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci-dessus, au +33 (0)9 85 60 06 46 ou par mail à l'adresse donnees-personnelles@santatureinnovation.com.

Si vous souhaitez recevoir par courrier postal des offres de nos partenaires, 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

Directeur de la publication :

Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Matthieu Conzales

Éditeur : Matthieu Conzales

Société Éditrice : Santé Nature Innovation
- SNI Éditions SA, Am Bach 3, 6072,
Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre
2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100 000 CHF

Abonnements (à partir de 39 €) : pour toute question concernant votre abonnement, contacter le (+33) 9 85 60 05 68 ou écrire à snicon@wanadoo.fr

ou adresser un courrier à
SNI Éditions - CS 70 074 -

59 963 Croix Cedex - FRANCE

Formulaire d'abonnement en page 22

ISSN 2296-9799 (print) / 2504-4877 (online)

Imprimé en France par :

Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées

Dépôt légal : à parution

CPPAP 0923 N 08441

Attention : avec le coronavirus des reports ou des annulations sont susceptibles d'avoir lieu. Renseignez-vous en fonction des dates.

Les Ateliers d'Herboristerie familiale

Du 16 au 17 janvier 2021,
à Besançon (25)

www.ecoledeplantesmedicinales.com

Dans le contexte actuel où le besoin de prendre naturellement soin de soi et de son entourage n'a jamais été aussi fort, les ateliers de « l'Armoire aux Plantes », proposés par l'École lyonnaise de plantes médicinales & des savoirs naturels vous initient à l'herboristerie de la graine à la tasse, en groupe de 8 à 12 personnes, durant quatre week-ends ou huit journées selon les régions. En effet, en plus de Besançon, ces ateliers se dérouleront tout au long de l'année dans dix-sept lieux en France. Dijon, Lyon, Angoulême, Rouen, Draguignan... L'occasion d'apprendre, non loin de chez vous, à élaborer sirops, teintures, baumes, huiles de massage, crèmes, tisanes... et de repartir avec vos préparations.

Atelier de mise en culture – Permaculture

Le 23 janvier 2021, à Aubagne (13)

<https://www.resol21.net/post/atelier-de-mise-en-culture-le-23-janvier-2021>

L'association Trait d'Union-Résol 21 vous initie à la permaculture. Au programme de cet atelier, les planches, les lasagnes, les buttes, etc. De 9 heures à 17 heures, vous aurez de quoi vous occuper.

Pas besoin d'être membre de l'association pour y participer, mais si c'est le cas, vous économiserez 10 euros. Et ce sera peut-être l'occasion de vous inscrire à d'autres ateliers pour vous perfectionner.

Formations AP2 phytothérapie et aromathérapie

8 et 9 février 2021,
aromathérapie 1, à Paris (75)

<https://www.phytotherapie-europeenne.fr/posts/agenda-formation-ap2-2020-2021>

Vous êtes un professionnel de santé et vous souhaitez vous former en phytothérapie et aromathérapie ? Le Dr Danièle Roux, pharmacienne, chargée de cours dans plusieurs DU, conférencière, auteure de nombreux ouvrages et fidèle contributrice de *Plantes & Bien-Être* vous propose d'aborder des sujets comme les qualités physico-chimiques des huiles essentielles, le rôle des thérapeutiques associées, l'application à la dermatologie...

Tout cela en seize jours de formation, par module de deux jours, et depuis plus de trente ans. Prise en charge Actaliens et FIF Pl ; Paris, Clermont-Ferrand, Lyon... Renseignements à l'adresse phyto-ap2@wanadoo.fr.

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

EPS = Extrait de Plantes Standardisé

CH = Centésimale Hahnemannienne

TM = Teinture Mère

Crédits photos :

Andrei Dubadzel – azure1 – unpict – Hortimages – Ihor Hvozdetzkyi – Kazakov Maksim – VIRTEXIE – homydesign – Amphon Jindawatthana – shansh23 – Africa Studio – Lotus Images – Scisetti Alfio – natalija-po – Eskymaks – Manfred Ruckszio – Fernando Sanchez Cortes – oksana2010 – zhengchengbao – BW Folsom – spline_x – Abracadabraa – angelinast – Foyliam – Peratek – solprincipe – Sylvie Corriveau /Shutterstock.com

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

ou à questions@plantes-bien-etre.com

Je n'ai jamais rencontré autant de médecins...

Après des visites chez trois ORL, un cardiologue, un chirurgien-dentiste, deux ophtalmologues qui n'ont rien décelé sauf « une légère déviation à la marche en étoile à droite », je continue à souffrir de troubles d'équilibre notamment en début de digestion. Dois-je subir un bilan otoneurologique pour envisager une kinésithérapie ? Vers qui me tourner ?

Patrice B.

En cas d'instabilité en station debout ou de vertiges durables, il convient effectivement dans un premier temps de consulter un ORL qui pourra procéder à un examen clinique et à des examens complémentaires à la recherche d'un trouble de l'oreille interne (labyrinthe). Dans un deuxième temps, l'avis d'une neurologue sera nécessaire. Le cardiologue aura probablement déjà éliminé une variation tensionnelle ou des troubles du rythme cardiaque, et les ophtalmologues, un défaut de convergence oculaire pouvant impacter l'équilibre postural. L'association à la digestion doit faire rechercher une modification du taux de sucre dans le sang par le médecin traitant. La kinésithérapie est plutôt réservée en cas de troubles vestibulaires sur prescription médicale.

La mort de la substance noire

Mon frère âgé de 72 ans vient de se voir diagnostiquer la maladie de Parkinson. Malheureusement, à un stade déjà avancé caractérisé par un ralentissement général de la motricité et une posture caractéristique. Existe-t-il un traitement à base de plantes pour enrayer le plus possible l'évolution de la maladie ?

Jean C.

La maladie de Parkinson est une maladie dégénérative qui résulte de la mort lente et progressive de neurones d'une région du cerveau appelée « substance noire ». Ces neurones fabriquent la dopamine (L-Dopa), neurotransmetteur contrôlant entre autres les mouvements. Les plantes reconnues pour les tremblements essentiels sont le pois mascate, en extrait sec ou liquide, ou l'ashwagandha, et sur le plan micronutritionnel, une supplémentation en magnésium (citraate), en acide gras de type oméga-3, en vitamines du groupe B et en vitamine D3. Pensez également à éviter tout aliment contenant des pesticides qui sont neurotoxiques.

Il existe aussi une substance végétale appelée « atrémorine » extraite de la féverole, *Vicia faba*,

mieux connue sous le nom de fève qui contient naturellement de la L-Dopa. Des études précliniques ont montré que l'atrémorine peut inverser la dégénérescence des neurones de la substance noire tout en améliorant la fonction motrice chez des modèles animaux atteints de la maladie de Parkinson. Une étude de 2016 sur des parkinsoniens a révélé que l'atrémorine augmentait significativement les niveaux de dopamine sanguins à la fois chez des patients n'ayant jamais pris de médicaments et chez ceux prenant le traitement chronique. Mais, la réponse à l'atrémorine semble en rapport avec des profils génétiques particuliers et pourrait donc ne pas marcher chez tous les parkinsoniens. Cela étant, les extraits de féverole pourraient donc fournir la L-Dopa manquant tout en protégeant les neurones qui fabriquent la dopamine. En attendant des études concluantes, il est nécessaire d'en parler au neurologue avant d'en prendre. Attention également aux personnes ayant un déficit en G6PD exposées au favisme (une intolérance aux fèves) ou prenant un traitement de type IMAO pour qui ces extraits de fèves sont interdits.

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

Retrouvez l'équipe de *Plantes & Bien-Être*, dans une aventure exclusive sur les plantes et leurs bienfaits.

Grâce à eux, 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>

Dans votre prochain numéro

- **Comblez vos carences** avec les plantes
- L'herbe aux hirondelles, amie de la vésicule biliaire et **ennemie des verrues**
- Sclérose en plaques : **une approche révolutionnaire !**
- **C'est l'heure de la détox** avec cette mauvaise herbe aux milles vertus