

# Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N°84 ■ MAI 2021

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

Une publication des éditions *l* nouvelle page

Sommaire

## Dossier médical

Rhume, piqûre, coup de soleil ou de froid..... 1

## Rencontre avec Maxime Durand

Les solutions d'aujourd'hui pour l'agriculture de demain..... 8

## Le bon choix

Le bois de mai des cœurs brisés..... 10

## Naturopathie

Nez bouché ou rhumes à répétition : et si c'était des polypes?..... 12

## Hydrolat

Une infirmière militaire à la maison ..... 15

## Dans l'air du temps

Votre potager aime les insectes!..... 16

## L'heure de la cueillette

Sosies toxiques : ne vous faites pas avoir par la petite ciguë ..... 18

## Cultivez vous-même

Calme et sérénité : le jasmin du jardin à la tasse..... 20

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

## Édito

### Après nous le chaos !



La Fondation Nicolas-Hulot a récemment estimé que seulement 1 % des financements publics visent à réduire l'usage des pesticides. Le chèque dépasse

pourtant les 23 milliards... Mais on reste loin des objectifs du plan Écophyto entamé sous Hollande pour diminuer de moitié leur usage d'ici 2025. C'est même plutôt l'inverse, avec une utilisation en hausse de 25 % en dix ans, autant dire qu'on continue à foncer dans le mur. Pourquoi ? Visiblement l'argent est là mais il ne serait pas distribué équitablement. Et puis, les agriculteurs ne sont pas bien accompagnés. Certains se lancent quand même dans l'aventure, parfois à tâtons. Pas tous... Mais rassurez-vous, l'augmentation des pesticides n'est due qu'à une minorité, environ 9 % des exploitations. Ces 9 %, ce sont les mastodontes de l'agriculture française, les plus grands, les plus gourmands... ceux qui reçoivent le plus de financement. Ah bon ??? Ben oui, le gâteau est partagé en parts égales. Une grosse part pour les gros exploitants, une petite pour les petits. D'où l'idée d'un rééquilibrage. Si l'on donnait « 5 fois plus de moyens pour rémunérer les systèmes de production en agriculture biologique et accompagner la conversion », peut-être inverserait-on la courbe. Quand on voit les résultats du passage de Hulot au gouvernement, on peut se demander si, cette fois encore, il sera entendu. On peut aussi ne pas attendre que le gouvernement s'en mêle. C'est ce que font Maxime et Stéphane avec BioDemain (p. 8). Parce qu'effectivement, ce n'est peut-être pas tant une question de budget, mais bien de sécurisation des phases de transition. .

Matthieu Conzales

# Rhume, piqûre, coup de soleil ou de froid...

## Ma pharmacie naturelle à la maison

On me dit souvent : « J'aimerais réduire ma consommation de médicaments pour les bobos du quotidien... c'est plein de produits chimiques et la moitié des boîtes, déjà périmées dans mon placard, vont terminer à la poubelle... Comment me soigner avec des produits plus durables, sains et naturels ? » Si vous aussi vous vous posez ce genre de questions, voici quelques idées qui pourraient s'avérer utiles.

D'abord, comprenez bien que ce dossier n'a ni vocation à vous pousser à abandonner les médicaments ni à se substituer à un avis médical. Si de nombreuses spécialités en vente libre et qui font l'objet de publicités parfois insistantes peuvent pousser les patients à les consommer avec certains risques, n'oubliez pas que pour se soigner il faut établir un diagnostic, être capable de repérer des interactions et contre-indications éventuelles ; ce dossier a donc essentiellement pour objet de faire un tour d'horizon des possibilités « naturelles » offertes par la phyto et l'aromathérapie pour soulager des problèmes bénins ne nécessitant pas de consultation systématique comme l'insomnie passagère, le rhume, les hématomes ou brûlures bénignes...

Chacun d'entre nous est responsable de sa santé, mais doit aussi prendre la mesure de la gravité de ses problèmes de santé et ne pas hésiter à consulter ou aller voir son pharmacien en cas de doute ou d'évolution anormale.

## Se soigner commence toujours dans l'assiette

En dehors de l'ail et l'oignon, crus ou cuits, des aliments de la famille des choux, les brassicacées, sont tout aussi indispensables en cuisine. Ils contiennent des glucosinolates qui se transforment en isothiocyanates, pour mieux protéger nos cellules hépatiques tout en « drainant » notre organisme. C'est le cas des choux verts ou rouges, des choux-fleurs, mais aussi des radis noirs... Dans la famille des aliments de santé, je peux encore nommer les épices et aromates : piment, curcuma, thym, origan, sauge, sarriette, persil... qui vont parfumer vos plats et limiter l'apport de sel<sup>1</sup> en cuisine. Voici quelques exemples de leurs innombrables bienfaits :

- le cumin va soulager les digestions difficiles et les spasmes digestifs ou menstruels tout en favorisant la fixation du fer s'il est consommé par exemple avec des lentilles ;
- le gingembre, remarquable dans un tajine mais aussi en lamelles à infuser avec votre thé, soulage les nausées y compris celles de la femme enceinte ! Il facilite la digestion et l'élimination des graisses, tout en protégeant la muqueuse gastrique ;
- le romarin facilite la digestion, favorise l'évacuation de la bile dans le duodénum tout en protégeant les cellules du foie ;
- la coriandre, en plus de stimuler l'appétit, est antispasmodique et antiballonement ;

▪ la menthe qu'on peut mastiquer en fin de repas améliore aussi la digestion, calme les spasmes et les nausées et limite la mauvaise haleine ;

▪ l'estragon stimule l'appétit, agit contre les crampes d'estomac et les spasmes intestinaux et nous apaise en cas de stress ;

▪ le basilic est un antispasmodique digestif et gastro-intestinal qui fait aussi office de fébrifuge ;

▪ la baie de genièvre limite les fermentations du chou dans la choucroute ;

▪ l'écorce de cannelle, très intéressante comme antidiarrhéique dans une confiture de coing, partage avec le clou de girofle une action anti-infectieuse intestinale tout en protégeant votre précieux microbiote...

Le mieux est d'ajouter ces plantes en fin de cuisson, surtout pour les feuilles et les tiges qui pourraient perdre une partie de leurs actifs ! Pensez aussi à cuisiner avec des huiles végétales extraites par première pression à froid et riches en bons acides gras oméga 9 (huile d'olive) ou oméga 3 (huiles de poissons des mers froides, sardines, anchois, maquereaux).

## Comment organiser ma pharmacie naturelle ?

Votre pharmacie naturelle doit correspondre à vos besoins. Il faut donc y intégrer votre style de vie (sportif, sédentaire...), votre situation familiale (célibataire, en couple, en famille...), votre âge, votre métabolisme et les petits problèmes que vous rencontrez souvent (anxiété et insomnie si vous êtes stressé, ou encore piqûres d'insectes ou coups de soleil si vous faites un métier où vous êtes souvent à l'extérieur...).

N'oubliez pas de renseigner votre pharmacien sur les médicaments que vous prenez régulièrement afin d'éviter toute interaction.

Voici donc quelques conseils, par ordre alphabétique, pour pallier les ennuis les plus fréquents.



### 1. L'anxiété

Vous vivez dans l'attente désagréable d'un danger avec une sensation d'oppression, des tremblements, une boule à la gorge, des troubles du transit et du sommeil, des sueurs...

#### Quand consulter ?

Lorsque l'anxiété dure, mieux vaut consulter afin d'éviter la chronicité qui peut se compliquer : dépression, addictions mais aussi pathologies organiques comme hyperthyroïdie, asthme, troubles cardiovasculaires...

#### Mon conseil

Diminuez au maximum les excitants comme la caféine ou l'alcool, exercez une activité physique de préférence en milieu naturel, pas trop tard le soir et adoptez les techniques de relaxation : cohérence cardiaque, méditation, sophrologie... Les plantes sont tout à fait indiquées car elles ne provoquent pas d'accoutumance et sont bien tolérées ; il en existe plusieurs si bien que nous devons faire un choix : les parties aériennes de passiflore, *Passiflora incarnata*, diminuent l'excitabilité nerveuse sans modifier la vigilance ; on peut l'associer à une plante complémentaire comme les parties aériennes de l'aubépine, *Crataegus oxyacantha*, en cas de palpitation ou de troubles tensionnels, sinon la

1. À limiter tout particulièrement en cas d'hypertension ou de surcharges pondérales.

feuille de mélisse, *Melissa officinalis*, en cas de spasmes digestifs ou encore la racine de valériane, *Valeriana officinalis*, en cas de troubles du sommeil et de contractures musculaires (à prendre le soir).

À partir de 12 ans, vous pourrez donc essayer, en fonction de votre profil, en extrait sec, 3 fois par jour, avant les repas, 1 gélule de passiflore et une gélule de mélisse pendant 2 mois. Si ce sont les troubles du sommeil qui posent le plus problème, on essaiera plus volontiers 1 gélule de passiflore au dîner et 2 gélules de valériane au coucher. Attention, la passiflore et la valériane sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes et la mélisse en cas de glaucome et de maladie de Basedow.

L'usage olfactif des huiles essentielles se montre également remarquable dans la gestion de l'anxiété, la perception d'une odeur déclenchant toutes sortes de réactions physiologiques et émotives avec production d'endorphines entraînant une sensation de bien-être et d'apaisement ! De quoi investir dans quelques huiles essentielles à inhaler, à appliquer sur les poignets (frotter les poignets l'un contre l'autre et inhaler fortement) ou dans un diffuseur. Faites des essais. L'HE de camomille romaine (fleurs) diminue les chocs affectifs et la peur d'anticipation, l'HE de lavande vraie rassure et console, l'HE de néroli (fleurs) aide à surmonter chagrin et forte anxiété, l'HE de vanille est un véritable ancrage olfactif très efficace chez les tout-petits et l'HE de nard de l'Himalaya permet le lâcher prise en procurant une sensation de paix. Toutes ces huiles essentielles peuvent vous aider à préparer la nuit en cas d'anxiété. Chez l'enfant hyperémotif et sensible, anxieux ou contrarié, vous pouvez appliquer le mélange suivant en massage, à partir de 3 ans, sur la plante des pieds ou le plexus solaire :

- HE camomille romaine : 3 gouttes
- HE lavande officinale : 6 gouttes

- HE de néroli : 3 gouttes
- HV amande douce QSP : 15 ml

## 2. Le bouton de fièvre

C'est une infection virale transmise par le virus *Herpes simplex* de type 1 (HSV1), le plus souvent bénin et récurrent ; une fois dans le corps le virus y reste pour toujours ; à l'occasion d'un facteur déclenchant, contrariété, fatigue, exposition au soleil, au froid, à la fièvre... ou lors d'une simple baisse immunitaire, le virus se réactive et crée de nouvelles lésions.

### Quand consulter ?

En cas d'herpès oculaire, si l'herpès touche une femme enceinte ou un jeune enfant, si vous souffrez d'atopie ou d'immunodépression.

### Mon conseil

Évitez le contact avec votre entourage, c'est très contagieux ! Ne grattez pas ; lavez-vous souvent les mains et changez le linge de toilette. Attention aussi : jamais de corticoïdes qui font « flamber » la maladie ! De même, éviter le chocolat et les fruits secs riches en arginine qui alimentent le virus. Optez plutôt pour une cure de jus de citron frais et appliquez un infusé de plantain sec ou frais (2 cuillères à soupe infusées 10 min dans 250 ml d'eau bouillante) avec un coton-tige. L'homéopathie est très efficace si elle est prise dès les premiers symptômes : *Vaccinotoxinum* 9 CH 1 dose/j pendant 2 jours ; puis *Vaccinotoxinum* 15 CH 1 dose/j pendant 2 jours. Je peux aussi vous proposer une onction « aroma » très efficace, à appliquer point par point ! Mélangez à parts égales 30 gouttes d'HE de ravintsara (antiviral et anti-inflammatoire), de niaouli (antiviral et cicatrisant) et de lavande aspic (antiviral et analgésique). En association avec

250 mg/jour de vitamine C naturelle (acérola) si la fatigue est très importante, 10 gouttes de macérat mère de bourgeons de cassis (*Ribes nigrum* Bg MG) dans un peu d'eau le matin pendant 20 jours et 15 mg/j de zinc oligoélément pendant 5 jours. Autant dire que ce disgracieux bouton de fièvre ne devrait pas faire long feu !

## 3. Les brûlures

Les brûlures sont de différents types selon l'origine de l'agression : chaleur, électrique, chimique, irradiation ; l'aspect varie avec la profondeur de la brûlure mais étrangement, plus la brûlure est grave et moins on a mal !

1<sup>er</sup> degré : seul l'épiderme est atteint, l'érythème est douloureux mais on guérit très vite.

2<sup>e</sup> degré superficiel : l'épiderme et le derme superficiel sont atteints ; apparition de cloques, peau rouge, forte douleur, cicatrisation en principe en une semaine.

2<sup>e</sup> degré profond : les cloques sont percées, le derme est décoloré et la douleur faible.

3<sup>e</sup> degré (très grave !) : toutes les couches de la peau sont atteintes ; peau cartonnée, brunâtre, insensible.

Le fameux coup de soleil par exemple occasionne en général un érythème superficiel mais douloureux ; dans les cas sévères l'œdème est suivi d'une desquamation.

### Quand consulter ?

Vous l'avez compris, l'absence de douleur est mauvais signe... Les brûlures du 2<sup>e</sup> degré profond et 3<sup>e</sup> degré sont des urgences médicales. La gravité, bien sûr, est aussi liée à l'étendue de la brûlure, qui s'évalue en pourcentage par rapport à la surface totale du corps ; les brûlures de plus de 10 % pour un adulte et 5 % pour un enfant demandent une perfusion !

## Mon conseil

Attention aux risques domestiques ! Au soleil, il est important d'être prudent : temps d'exposition, heures chaudes à éviter, vêtements adaptés (en particulier chez les jeunes enfants), produits solaires à appliquer très régulièrement, bonne hydratation... Dans le cas de brûlures superficielles, faites couler de l'eau à 15 °C sur 15 cm en amont de la zone brûlée pendant 15 min. Cela devrait déjà vous soulager. Ensuite on peut appliquer un gel d'Aloe vera plusieurs fois par jour et de l'huile essentielle de lavande aspic (HE *Lavandula spica*) à diluer à 20 % dans de l'huile de millepertuis (c'est en fait un macérat huileux ou extrait lipidique). Pour les enfants, préférez l'huile essentielle de lavande officinale (HE *Lavandula vera*).

## 4. La crise de foie

En fait, le terme de crise de foie n'est pas approprié car il s'agit d'une indigestion, peut-être à la suite d'un repas trop copieux, trop riche en graisses ou trop arrosé... sinon dû à une intolérance alimentaire, au froid, à la chaleur, à des contrariétés... Cela se traduit par des nausées pouvant aller jusqu'au vomissement, avec sueurs froides, lourdeur d'estomac, maux de tête...

## Mon conseil

Certains aliments optimisent les voies de détoxification du foie : radis noir, choux (dont les brocolis), oignons, cresson, gingembre, curcuma... qu'il faut consommer régulièrement. Plus radical, faites une infusion avec 1 cuillère à café de gingembre frais râpé pour 250 ml d'eau bouillante puis ajouter le jus d'1/2 citron frais. Vous pouvez aussi préparer une infusion qui diminue les nausées, les maux de tête et favorise l'élimination de la bile dans le duodénum. Pour cela, mélangez à parts égales des feuilles de romarin, de

l'aubier de tilleul et des feuilles de menthe poivrée ou de mélisse. Infusez 30 grammes du mélange dans 1 litre d'eau, à filtrer et boire dans la journée. Et si vous ne vous sentez pas d'avalier cette tisane, vous pouvez bifurquer sur un complexe aromatique anticrise de foie. Mettez alors dans 1 flacon 25 gouttes d'HE de gingembre, de menthe poivrée et de citron. Vous prendrez 2 gouttes de ce mélange sur un comprimé neutre après les repas sans dépasser 6 gouttes par jour. Ce remède est contre-indiqué aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans. On pourra les rediriger vers une solution plus douce : *Nux vomica* 5 CH en homéopathie après une digestion difficile, 5 granules toutes les 2 heures jusqu'à amélioration.

## 5. La constipation passagère

Vous allez à la selle moins de 3 fois par semaine, ces dernières sont dures et déshydratées... C'est généralement lié au mode de vie : alimentation pauvre en fibres, hydratation insuffisante, apprentissage de la propreté anxigène chez certains enfants, voyages, grossesse...

### Quand consulter ?

Si cela fait 6 mois que ça dure, ce n'est pas normal ! En cas de survenue brutale, ou avec des douleurs abdominales vives, il n'est pas irrationnel de s'inquiéter également.

## Mon conseil

Changez votre alimentation en buvant un grand verre tiède d'eau pure et citronnée tous les matins à jeun ; augmentez l'apport alimentaire en fibres : céréales complètes si bien tolérées, légumes, fruits crus à distance des repas et cuits en fin de repas, en particulier le kiwi, la pomme cuite, et surtout le pruneau à faire macérer à raison de 5 pruneaux dans 250 ml d'eau toute la nuit. Vous

boirez le jus le matin avec ou sans les pruneaux, c'est un laxatif osmotique naturel très efficace y compris pour les femmes enceintes.

Pour le reste, l'activité physique associée aux respirations ventrales est très bénéfique. En phytothérapie, on conseille la macération de racines de guimauve ou de fleurs de mauve (3 cuillères à soupe par demi-litre d'eau pendant 3 heures) pour apporter des mucilages qui vont protéger votre muqueuse tout en ramollissant les selles. Attention aux conseils glanés sur Internet avec des plantes à dérivés anthracéniques comme la bourdaine, le séné ou la cascara qui peuvent être agressives et provoquer une dépendance. Elles nécessitent la prise en charge par un praticien formé.

## 6. Les courbatures

Les courbatures sont des douleurs musculaires inflammatoires bénignes engendrées par un effort inhabituel ou prolongé, souvent parce qu'on n'est pas assez préparé ! Elles sont dues à des microlésions réversibles et régressent en principe assez vite.



### Quand consulter ?

Quand les courbatures s'accompagnent de fièvre, de tremblements...

## Mon conseil

L'échauffement progressif permet de les limiter mais surtout de prévenir les traumatismes plus graves comme des claquages, des contractures... Un bain chaud (36 °C pendant 15 à 30 min avec 1 kg de sels marins ou sels de magnésium

dans le fond de la baignoire) suivi d'un enveloppement dans une serviette chaude calme les courbatures, les crampes et les douleurs articulaires. Attention donc aux contre-indications aux bains chauds : troubles cardiovasculaires ou circulatoires... Enchaînez avec le massage « SOS courbatures » : massez profondément les muscles douloureux, toutes les heures jusqu'à amélioration, avec quelques gouttes du mélange suivant, contre-indiqué aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans :

- HE de lavandin : 20 gouttes
- HE de romarin 1,8 cinéole : 20 gouttes
- HE d'eucalyptus citronné : 30 gouttes
- HV d'arnica QSP : 100 ml

En cas de bleu, appliquez l'HE *Helichrysum italicum*, l'immortelle étant très active sur les hématomes anciens ou récents ; on peut l'appliquer seule localement (sauf autour de l'œil) ou, mieux, à raison de 3 gouttes du mélange 1/3 d'HE d'immortelle et 2/3 d'HV de calophylle (anti-inflammatoire et décongestionnante circulatoire) 4 ou 5 fois par jour. Pour les jeunes enfants ou en compresses au niveau de l'œil, préférez l'hydrolat d'immortelle !

## 7. Le mal de gorge

Le mal de gorge est un symptôme soulignant une irritation ou une inflammation (ou une infection) des parois du larynx (laryngite parfois accompagnée d'une aphonie), du pharynx (pharyngite) ou des amygdales (amygdalite, angine<sup>2</sup>). Attention, à vérifier surtout chez l'enfant qu'il ne s'agit pas d'une angine bactérienne à streptocoque bêta hémolytique A (le médecin en principe propose un test de diagnostic rapide ou TDR).

## Quand consulter ?

En cas de fièvre de plus de 39 °C, fatigue intense, douleurs très vives à la déglutition, ganglions gonflés... Le diagnostic permet aussi de rechercher d'autres causes : mononucléose, foyer dentaire, angine herpétique...

## Mon conseil

Maintenez une atmosphère humide et fraîche, évitez la contagion en respectant les gestes barrières, préférez les aliments liquides : soupes, tisanes, jus de légumes ou fruits frais... La phytothérapie propose des plantes riches en mucilage, adoucissantes et émoullientes qui diminuent l'irritation et calment la toux. Voici une formule « mal de gorge » particulièrement efficace :

- Guimauve (racine) : 30 g
- Mauve (fleur) : 15 g
- Bouillon blanc (fleur) : 15 g
- Réglisse (racine) : 40 g (à remplacer par de la menthe en cas d'hypertension, grossesse, allaitement)

Versez 1 litre d'eau bouillante sur 4 cuillères à soupe du mélange ; laissez infuser 10 min, filtrez pour boire dans la journée, sans réchauffer (vous pouvez conserver dans un thermos).

Et pour mettre toutes les chances de votre côté, voici une synergie aromatique qui va enrayer le processus et éviter les complications :

- HE de thym à linalol : 25 gouttes
- HE de cyprès : 15 gouttes
- HE ravintsara : 15 gouttes

Dans 1 cuillère à café de miel liquide (acacia par exemple), mélangez 2 gouttes du mélange à prendre 3 fois par jour. L'HE de cyprès est très efficace en cas d'aphonie notamment, mais il

faudra l'éviter en cas de cancer hormonodépendant et de grossesse.

## 8. Le mal des transports

Le mal des transports se caractérise par un malaise accompagné de sueurs froides, de vertiges, de maux de tête, de nausées pouvant induire des vomissements.

## Mon conseil

Évitez de voyager l'estomac vide, évitez l'alcool, installez-vous à côté du conducteur et ne lisez pas pendant le voyage. Si malgré ces conseils vous avez des haut-le-cœur, l'aromathérapie représente une bonne option. Trois HE sont bien indiquées : citron, menthe poivrée et gingembre à raison d'1 goutte du mélange, pas plus, sur un comprimé neutre avant le départ.

Pour les enfants et les femmes enceintes, on se contentera d'inhaler fortement l'huile essentielle de citron pendant le voyage (on peut aussi proposer une tisane très efficace avec du gingembre frais et des zestes de citron à infuser).

## 9. Les piqûres

Moustiques, abeilles, guêpes, araignées, taons, aoûtats... sont des candidats prêts à nous piquer ou nous mordre ; la plupart ne provoquent pas de lésions sévères mais des réactions désagréables. Cependant certains moustiques peuvent véhiculer paludisme, chikungunya, dengue...

## Quand consulter ?

Quand les piqûres sont nombreuses (trop de venin inoculé), quand elles touchent les yeux, les voies aériennes, la gorge (risque d'obstruction), sur un bébé ou une femme enceinte, en cas de nausées, vomissements, fièvre élevée, malaise, urticaire, œdème, sensation de paralysie...

2. La plupart des angines sont d'origine virale et peuvent s'accompagner de douleurs à la déglutition, d'écoulement nasal, de toux, de fièvre...

## Mon conseil

Sans tenir compte des particularités de chaque agresseur et de chaque patient, commencez par vérifier votre vaccination antitétanique.

Appliquez rapidement un cataplasme à l'argile en couche épaisse, ce qui va diminuer l'inflammation et l'œdème. Si possible, si vous êtes à l'extérieur, appliquez des feuilles de plantain fraîches, c'est très efficace ! Dès que possible appliquez aussi 1 goutte d'HE de lavande aspic (ou lavande vraie pour les enfants de moins de 6 ans), puis d'HE d'eucalyptus citronné. Si les démangeaisons sont très intenses ajoutez 1 goutte d'HE de menthe poivrée (strictement pour l'adulte !), l'effet fraîcheur calme très vite.

Et pour prévenir ? Mélangez à parts égales de l'HE de géranium rosat avec de l'HE d'eucalyptus citronnée que vous appliquerez en spray sur vos vêtements. Et pour protéger la peau, préparez une huile répulsive à appliquer sur les parties découvertes à partir de 3 ans :

- HE de géranium rosat : 20 gouttes
- HE d'eucalyptus citronné : 20 gouttes
- HE de citronnelle : 15 gouttes
- HV de neem QSP : 30 ml (répulsive et antiparasitaire)

## 10. Le rhume

Rhinite ou coryza, Il s'agit d'une inflammation de la muqueuse nasale provoquée par un virus. L'affection, très fréquente en raison de la transmission facilitée par un contact direct ou indirect (d'où l'importance des gestes barrières), évolue en quelques jours : picotements, prurit nasal, éternuements, puis congestion avec écoulement clair qui devient jaune ou vert ; parfois frissons, maux de tête ou de gorge... La guérison est souvent spontanée en 8 à 10 jours, mais la

maladie peut parfois s'étendre au niveau de la trachée, du larynx ou des bronches (toux).

## Quand consulter ?

Quand la fièvre persiste plus de deux jours, si la douleur est tenace au niveau des sinus, des bronches ou des oreilles, avec des difficultés à avaler...

## Mon conseil

Pour accélérer la guérison, mettez le tube digestif au repos en privilégiant bouillons de légumes et tisanes. Humidifiez l'air, ce qui permet le drainage naturel des cils vibratiles, d'où l'intérêt des inhalations humides. Dormez la tête surélevée, lavez-vous fréquemment le nez avec un spray hypertonique (20 g de sel par litre d'eau) et, bien sûr, évitez le tabagisme. Deux fois par jour, prenez une tisane d'1 cuillère à soupe bombée du mélange *Eucalyptus globulus* (feuilles adultes), pin sylvestre (bourgeons), thym (sommités fleuries), sureau (fleurs) dans 250 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min, filtrez et inhalez avant de boire.

### La variante aroma

Appliquez sur l'adulte 3 gouttes sur les poignets, le torse et le dos du mélange :

- HE ravintsara : 20 gouttes
- HE niaouli : 20 gouttes
- HE lavande vraie : 20 gouttes
- HV macadamia QSP : 15 ml

## 11. Toux sèche ou grasse ?

Souvent secondaire à un rhume, une laryngite ou une bronchite, la toux, quand elle est sèche, n'entraîne pas de mucosités mais une gêne, une fatigue surtout au moment des quintes... et c'est un cercle vicieux. Quand la toux est grasse, la présence de mucosités sur le tapis roulant des cils entraîne le surplus de mucus vers l'extérieur. La toux grasse

accompagne les pathologies hivernales : rhinopharyngite, grippe...

## Quand consulter ?

Si la toux persiste plus de 2 semaines, si la fièvre est élevée, en cas d'asthme, de glaires sanglantes, d'insuffisance cardiaque, de douleurs thoraciques, de difficultés respiratoires, surtout chez les nourrissons, les personnes âgées ou les femmes enceintes.

## Mon conseil

Là encore, il va falloir supprimer le tabac, humidifier la pièce, laver le nez, boire des tisanes qui augmentent l'hydratation indispensable tout en apportant des plantes aux propriétés complémentaires : anti-inflammatoires fluidifiantes, drainantes...

Attention, la toux est une réaction de défense de l'organisme qu'il faut soigner en toute connaissance de cause : la toux peut être sèche puis devenir grasse. N'utilisez jamais un antitussif quand la toux est grasse car vous bloquez l'expectoration ; c'est pourquoi les plantes aux actifs multiples sont intéressantes et restaurent la fonction bronchique. Nous choisirons 4 plantes pour préparer notre tisane, par exemple : eucalyptus (feuilles adultes), thym (sommités fleuries, feuilles), myrte (feuilles) et lavande (fleurs). Faites infuser 10 min 3 cuillères à soupe bombées du mélange à parts égales dans 1 litre d'eau bouillante à boire dans la journée. Puis préparez une huile aromatique avec :

- HE myrte rouge : 20 gouttes (antispasmodique et antiseptique)
- HE lavande vraie : 15 gouttes (calmante et anti-inflammatoire)
- HE ravintsara : 15 gouttes (décongestionnant et antiviral)
- HV calendula (c'est plutôt un extrait lipidique facile à trouver) : QSP 30 ml

Appliquez 10 gouttes du mélange 3 fois par jour sur le thorax, le dos et la plante des pieds (demi-dose chez l'enfant de plus de 6 ans).

Bien sûr, cette petite liste n'est pas exhaustive mais elle vous permet de

traiter sans danger les bobos du quotidien à condition de ne pas hésiter à consulter dès aggravation ou en cas de doute ! Nous aurions pu adjoindre des conseils en oligothérapie, micronutrition et homéopathie, mais le choix s'est volontairement

limité à la phyto-aromathérapie. Sur le tableau suivant, nous proposons un certain nombre de plantes communes à la plupart des pathologies traitées : de quoi vous constituer, si ce n'est pas déjà le cas, une jolie petite pharmacie naturelle.

Ma pharmacie naturelle	Droque = partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
<b>Passiflore</b> <i>Passiflora incarnata</i> 	Parties aériennes	Infusé ou gélules d'extrait sec	Anxiolytique, sédative	50 g dans 1 l d'eau à boire dans la journée ou 1 gélule 3 fois par jour	Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et enfants de moins de 12 ans.
<b>Mélisse</b> <i>Melissa officinalis</i> 	Feuilles	Infusé ou gélules d'extrait sec	Antispasmodique digestif, anxiolytique, sédative	2 cuillères à soupe dans une tasse de 250 ml ou 1 gélule 3 fois par jour	Peut être associée à la passiflore ou à la valériane en cas d'insomnie passagère.
<b>Guimauve</b> <i>Althea officinalis</i> 	Racine	Infusé	Émolliente, laxative, antitussive, protectrice des muqueuses	30 g ou 4 cuillères à soupe dans 1 l d'eau	Ses mucilages adoucissent la gorge et améliorent la toux sèche, ramollissent les selles et protègent les muqueuses.
<b>Gingembre</b> <i>Zingiber officinale</i> 	Rhizome	Décocté et huile essentielle	Antinauséux, mal des transports, crise de foie	- 2 cuillères à soupe dans 250 ml d'eau - HE : 5 gouttes par jour dans du miel liquide	Efficace en tisane y compris pour les nausées de la femme enceinte. L'HE est réservée à l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans.
<b>Menthe poivrée</b> <i>Mentha piperita</i> 	Feuilles	Feuilles et huile essentielle	Nausées, maux de tête, rhume, piqûres de moustique	Mastiquer une feuille en cas de nausées ou inhaler l'HE ; 1 goutte dans du miel en cas de mauvaise haleine	Contre-indications : enfants, femmes enceintes et allaitantes (préférer l'huile essentielle de citron à inhaler).
<b>Eucalyptus citronné</b> <i>Eucalyptus citriodora</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Piqûres d'insectes, douleurs musculaires, mal de gorge	En application locale ou en massage diluée dans une HV	Effet antimoustique préventif en diffusion.
<b>Ravintsara</b> <i>Ammi visnaga</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Antivirale, herpès buccal, mal de gorge bénin, toux, rhinite	En massage combinée à d'autres HE 2 gouttes du mélange 3 fois par jour diluée dans une HV	Incontournable dans les affections virales ; y compris les enfants à partir de 3 ans.
<b>Lavande vraie</b> <i>Lavandula vera</i> 	Sommités fleuries	Huile essentielle	Stress, anxiété, brûlures et coups de soleil	À inhaler plusieurs fois par jour ou en massage sur le plexus solaire et la plante des pieds (pour les plus jeunes)	Ne pas dépasser 6 gouttes par jour si usage régulier.
<b>Niaouli</b> <i>Melaleuca quinquenervia</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Herpès buccal, piqûres de moustiques, rhinite	Sur la peau, diluée dans une HV	Très bon cicatrisant. À éviter en cas de cancers hormonodépendants.
<b>Thym</b> <i>Thymus vulgaris</i> 	Feuilles	Plante et huile essentielle	Anti-infectieux, toux, mal de gorge	Infusé à 3 % ou HE de thym à linalol en massage diluée dans une HV	Attention il existe 7 chémotypes pour les huiles essentielles de thym dont certaines sont plus toxiques.
<b>Immortelle</b> <i>Helichrysum italicum</i> 	Fleurs	Huile essentielle	Anti-hématome et circulatoire	Sur la peau, de préférence diluée	Diluer avec une HV d'arnica ou de calophylle.

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, toujours demander à un pharmacien ou à un médecin.

Danielle Roux-Sitruk  
Docteur en pharmacie

# Les solutions d'aujourd'hui pour l'agriculture de demain

Malgré le succès des produits et magasins bio depuis une dizaine d'années, l'agriculture biologique n'est pas à la portée de tous les agriculteurs. Loin d'être une question de volonté, convertir son terrain de manière à obtenir le Saint-Graal du label « bio » relève d'un parcours du combattant qui peut prendre plusieurs années. Maxime et Stéphane sont partis de ce constat : il est dommage que des agriculteurs renoncent à passer au bio alors qu'ils en ont l'envie. Rémunération au juste prix, accompagnement... on vous explique comment valoriser une agriculture en transition, pour de meilleurs lendemains.



**Maxime Durand** (à droite) a 23 ans, il est tout juste diplômé de l'Iteem (Institut technologique européen d'entrepreneuriat et de management). Très orienté développement durable, il a pris deux ans pour faire un tour d'initiatives du domaine : il a travaillé dans une ONG aux Philippines sur l'agriculture durable, est parti à Toulouse dans une coopérative qui travaille les biomatériaux, a ensuite accompagné des entreprises sociales à Paris et a fini par créer la filiale France d'une start-up néerlandaise qui propose des solutions zéro déchet aux festivals. Depuis deux ans, il a créé, avec son ami Stéphane (à gauche), BioDemain ! De deux étudiants qui vendaient leurs produits sur les marchés, ils sont aujourd'hui à la tête d'une équipe d'une dizaine de personnes avec une marque présente nationalement qui a déjà pu aider plusieurs dizaines d'agriculteurs dans leur transition !

« En achetant simplement un bon produit, chaque consommateur peut avoir un impact très concret sur l'homme et la nature en accompagnant un agriculteur dans sa démarche. »

## Comment en êtes-vous arrivés à créer BioDemain ?

Il y a quelques années, mon grand-oncle André, agriculteur, a voulu passer au bio. Malheureusement, passer au bio pour un agriculteur est compliqué : deux à trois ans de conversion biologique. Durant cette période, le producteur doit cultiver en bio, avec toutes les contraintes (chute de rendements, hausse du coût des matières premières et de la main-d'œuvre...), mais sans avoir le label et donc sans le prix de vente bio. Cette période est très complexe et André n'a pas réussi à finir sa transition à cause de gros problèmes financiers et a dû revendre la ferme.

Avec Stéphane, un ami d'école, nous avons été choqués par cette histoire : comment est-ce possible dans le contexte écologique actuel que des agriculteurs ne puissent pas cultiver plus durablement ? Nous avons donc décidé de créer BioDemain, la marque équitable qui aide les agriculteurs à passer au bio !

## Aviez-vous déjà travaillé personnellement dans l'agriculture ?

Stéphane est né dedans : oncles, tantes, grands-parents agriculteurs l'ont amené à passer ses étés et week-ends dans les champs. Il a ensuite fait différents stages dans l'agriculture durable.

Pour ma part, en dehors de mes potagers personnels, j'ai seulement passé six mois aux Philippines dans une ONG spécialisée sur le sujet.

## Comment rémunérez-vous les agriculteurs ?

En moyenne, nous rémunérons les producteurs 80 % plus que ce qu'ils auraient eu en conventionnel et nous prenons une marge sur la vente de leurs produits.

### **En pratique, comment cela se passe-t-il quand l'agriculteur décide de se lancer ? Comment l'accompagnez-vous ?**

Quand nous accompagnons un agriculteur, la première étape porte sur ses produits : nous définissons un prix d'achat en fonction de ses coûts de production, nous définissons les volumes puis procédons aux achats.

Nous accompagnons ensuite les agriculteurs, selon leurs besoins, avec de la mise en relation avec différents acteurs (producteurs, organismes bio...) et des offres promotionnelles de nos partenaires (panneaux solaires agricoles, offres bancaires...).

### **Comment convaincre les consommateurs d'acheter des produits qui ne sont pas (encore) bio, comme le dit votre packaging ?**

Notre promesse est simple : en achetant simplement un bon produit, chaque consommateur peut avoir un impact très concret sur l'homme et la nature en accompagnant un agriculteur dans sa démarche. Nous proposons une solution à la portée de tous pour changer le monde à notre échelle !

### **Et comment convaincre les agriculteurs de passer au bio ? Certains sont-ils très récalcitrants ?**

Tous ne sont pas encore prêts à sauter le pas, mais grâce à une rémunération juste, des formations et du soutien, nous leur donnons toutes les chances d'avancer vers une agriculture plus durable !

### **Vous parlez de soutien, sous quelle forme ?**

Principalement grâce à différents organismes bio comme les Groupements d'Agriculteurs Bio ou les Interprofessionnels de la Bio qui fournissent aux agriculteurs un accompagnement technique. Il existe malheureusement assez peu d'aides privées.

### **D'ailleurs, en règle générale, est-ce plutôt vous qui allez démarcher les agriculteurs ou ces derniers qui vous contactent ?**

Au début de l'aventure BioDemain, quand nous étions deux étudiants avec Stéphane, cela a été compliqué de convaincre nos premiers agriculteurs partenaires. Aujourd'hui, ce sont le plus souvent les agriculteurs qui viennent vers nous !

### **Vous parliez tout à l'heure de trois ans de conversion... pourquoi est-ce si long de faire passer son exploitation agricole au bio ? En quoi est-ce compliqué ?**

Légalement, le producteur doit cultiver en bio pendant deux à trois ans avant d'obtenir son label. Ce n'est qu'après cette période que ses produits pourront arborer le logo bio.

Cette période est financièrement complexe car le producteur est toujours rémunéré au prix du conventionnel mais doit déjà cultiver en bio, ce qui entraîne des frais supplémentaires et de grosses chutes de rendements.

En plus de cela, le producteur a une grosse pression psychologique car il doit changer ses méthodes de production.

### **Qu'est-ce que cela implique ?**

Beaucoup de choses ! Généralement, quand un agriculteur passe en bio, de nombreux changements arrivent : augmentation du nombre de variétés cultivées (plus de charge de travail donc et de charge mentale), changement de machine ou encore augmentation du nombre de tâches manuelles. Il faut planifier et budgéter tout cela.

### **Où peut-on acheter vos produits ?**

Nous sommes présents dans de plus en plus de magasins bio à travers la France : La Fourche, Naturalia, Biocoop, BBG, Biomonde... Si nous ne sommes pas présents à côté de chez vous, n'hésitez pas à en parler à votre magasin préféré !

### **Avez-vous des perspectives d'évolution pour BioDemain ? Aimerez-vous proposer d'autres services ?**

Beaucoup de choses arrivent pour BioDemain : recrutements de six personnes cette année, création d'un pôle de formation pour les agriculteurs, agrandissement de la gamme... Cette année, nous avons l'ambition d'accompagner plus de 100 agriculteurs dans leur conversion ! À terme, nous voulons être capables d'accompagner n'importe quel agriculteur français qui veut passer à une agriculture plus durable !



Propos recueillis par Sophie Blumel

# Le bois de mai des cœurs brisés

Son nom latin *crataegus* signifie « force » en allusion à la dureté de son bois. Cette force, l'aubépine sait la transmettre aux cœurs brisés, que la raison soit d'ordre physique ou émotionnel.



**Nom latin :** *Crataegus monogyna* et *laevigata*

**Autres noms :** aubépine monogyne, aubépine à un style, aubépine, aubespine, cenellier, épine blanche, bois de mai

**Famille :** *Rosaceae*

**Parties utilisées :** fruits, feuilles, fleurs, branchettes

**Principaux constituants :** flavonoïdes, proanthocyanidines (épicatechine et catéchine), saponines (acide ursolique et crataegolique), amines (choline)

**Principales propriétés :** hypotensive, antioxydante et anti-inflammatoire, l'aubépine est intéressante en cas d'anxiété, de palpitations cardiaques, de stress, d'insomnies, de troubles nerveux, d'artériosclérose, d'insuffisance et d'arythmie cardiaque ou d'angine de poitrine.

Depuis l'Antiquité, l'aubépine symbolise l'innocence, la pureté et la transparence. On l'appelle aussi le bois de mai, car cet arbuste se couvre soudainement vers le mois de mai d'un voile odorant de minuscules fleurs blanches ! Ce qui lui a valu d'être associée à la vierge, les fleurs symbolisant les langes de l'enfant divin qu'elle aurait étendus. Et plus tard, la tête du Christ sera couronnée de ses rameaux épineux. Car comme son nom l'indique, l'aubépine possède des épines ! Faisant rarement plus de 7 mètres, elle pousse dans les

forêts de feuillus, les buissons ou les friches, les chemins rocailleux. On la trouve facilement dans des haies, à côté des cynorhodons, car leurs épines et leurs aiguilles empêchent les animaux et les humains de les traverser. L'aubépine, une alternative naturelle aux clôtures de jardin ? Vous offrirez ainsi un abri à une multitude d'oiseaux... tout en vous soignant ! L'aubépine fleurit d'avril à mai et en septembre, de petits fruits nommés « cenelles » font leur apparition, rouges, en grappes, et contiennent une graine pour la variété *monogyna* ou plusieurs pour *laevigata*. Bien que fades et farineuses, ces cenelles sont riches en vitamine C et légèrement astringentes. On peut les consommer en confiture, dans des cookies, ou bien les faire sécher pour en faire des tisanes tout l'hiver, avec les fleurs récoltées au printemps, encore en boutons pour préserver tous leurs bienfaits.

## Indispensable pour les problèmes de cœur

L'aubépine est principalement connue comme régulateur cardiaque, et pour soutenir la circulation sanguine autour du cœur. On utilise à la fois les feuilles, les fleurs et les baies, pour traiter les arythmies, tachycardies, essoufflements, angines de poitrine, palpitations, insuffisances cardiaques ou encore hypertensions. La plante est à la fois tonocardiaque, hypotensive, antispasmodique et sédatrice, ce qui en fait une référence dans les maladies cardiovasculaires, mais pas que... Utilisée dans de nombreux pays depuis l'Antiquité, notamment en Chine dès le VII<sup>e</sup> siècle pour activer la circulation sanguine et empêcher les stases de sang en tonifiant la rate, l'aubépine est reconnue officiellement en 1994 par le ministère de la Santé Allemand pour des traitements au long terme de la perte de fonctions cardiaques, pour les arythmies mineures, pour les cœurs vieillissants ou en cas de sensation d'oppression dans la région du cœur.

Mais comment agit-elle ? Elle régule les contractions du muscle cardiaque, dilate l'artère coronaire qui nourrit le cœur, donc les contractions sont plus énergiques<sup>1</sup>. Résultat : le cœur ralentit car il a moins besoin de travailler ! En améliorant la quantité de sang

1. Schüssler M. et al., Myocardial effects of flavonoids from *Crataegus* species, *Arzneimittelforschung*, 1995 Aug;45(8):842-5.

pompée hors du cœur, en élargissant les vaisseaux, en augmentant la transmission des signaux nerveux, l'aubépine réduit la pression artérielle, l'athérosclérose<sup>2</sup> et le cholestérol, principales causes de mort prématurée ! Ainsi, les hypertensions artérielles modérées et le premier stade de l'insuffisance cardiaque peuvent être traités par l'aubépine<sup>3</sup>. Elle est excellente en prévention également puisqu'en diminuant le taux de graisses dans le sang, les tissus des vaisseaux sanguins et de la paroi interne du cœur sont ainsi mieux protégés et vieillissent moins vite. En plus de cette panoplie d'effets favorables sur le cœur, l'aubépine diminuerait l'accumulation de graisse dans le foie et l'aorte. En augmentant l'excrétion de bile, elle diminuerait le taux de cholestérol dans le sang. Une étude<sup>4</sup> sur des rats montre l'effet hépatoprotecteur d'extraits d'aubépine et de romarin comme traitement préventif des maladies alcooliques du foie.

Efficace et à faible risque, l'aubépine pourrait même représenter un agent sûr<sup>5</sup> dans le traitement des maladies cardiovasculaires et des cardiopathies ischémiques<sup>6</sup>. Toutefois, la plante a augmenté la tendance aux saignements chez les patients subissant un pontage coronarien – une étude<sup>7</sup> sur des rats a par ailleurs confirmé ses propriétés anticoagulantes –, donc une attention particulière est recommandée en cas d'utilisation avec des médicaments anticoagulants ou antiagrégants<sup>8</sup> plaquettaires ou lors d'une chirurgie cardiaque.

## Au sens large comme au figuré

L'aubépine, régulateur du rythme cardiaque, aura donc une action positive sur le système nerveux : tranquillisante et anxiolytique. En cas de stress, trac, examens, elle sera un allié utile pour soulager les tremblements et les palpitations, en association avec la passiflore. Et si vous avez le cœur brisé par une personne ou un événement, elle sera là encore pour vous soutenir. Soulignons que si pour soigner les troubles du cœur, la plante se prend sur plusieurs mois, pour de l'anxiété, la prise peut être ponctuelle. Alors ne traînez pas, d'autant que les cardiologues sont formels : le stress ou la dépression peuvent

favoriser le développement de maladies cardiovasculaires !

## Et la ménopause n'a plus l'air d'une maladie

Bouffées de chaleur, insomnies et sudation peuvent être limitées par ce trésor de la nature. On pourra y associer la mélisse et le ginseng pour combattre la fatigue, le stress et les baisses de moral et des graines de lin en complément, riches en oméga 3, contre les bouffées de chaleur. Même les femmes hypertendues au moment de la ménopause bénéficieront de ses bienfaits, comme l'ont confirmé deux études récentes<sup>9,10</sup>.

## Comment l'utiliser

Pour l'infusion de fleurs et de feuilles, rien de plus simple, il vous suffit de plonger 10 grammes pour 1 litre à couvert. Rien ne vous empêche d'y associer d'autres plantes comme la passiflore, le houblon, l'eschsoltzia et la valériane en fonction de l'effet recherché. Mais n'oubliez pas, bien qu'aucun incident n'ait été relevé, il est sage de ne pas associer l'aubépine avec des bêtabloquants, des antiarythmiques ou des antiagrégants et mieux vaut consulter son médecin au préalable.

## Quelques produits de confiance

- La teinture mère de *Crataegus monogyna* de Biover (50 ml) sur [www.louis-herboristerie.com](http://www.louis-herboristerie.com)
- Le macérat de bourgeons bio d'aubépine, de cornouiller sanguin et d'olivier sur [www.herboristerie-moderne.fr/](http://www.herboristerie-moderne.fr/)
- Sans oublier la bonne vieille tisane en vrac de chez votre herboriste !

Isabelle Chéron

2. Min W. et al., Roles and Mechanisms of Hawthorn and Its Extracts on Atherosclerosis: A Review, *Front Pharmacol*, 2020 Feb 21;11:118. doi: 10.3389/fphar.2020.00118. eCollection 2020.

3. Hayrullah Alp et al., Protective effects of Hawthorn (*Crataegus oxyacantha*) extract against digoxin-induced arrhythmias in rats, *Anatol J Cardiol*, 2015;15(12):970-5. doi: 10.5152/akd.2014.5869. Epub 2014 Dec 25.

4. Martínez-Rodríguez J. L. et al., Hepatoprotective, Antihyperlipidemic and Radical Scavenging Activity of Hawthorn (*Crataegus oxyacantha*) and Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) on Alcoholic Liver Disease, *Altern Ther Health Med*, 2019 Jul;25(4):54-63.

5. Tassell M. C. et al., Hawthorn (*Crataegus* spp.) in the treatment of cardiovascular disease, *Pharmacogn Rev*, 2010 Jan;4(7):32-41. doi: 10.4103/0973-7847.65324.

6. La cardiopathie ischémique est divisée en deux types : l'infarctus du myocarde et l'angine de poitrine.

7. Rababa'h A. M. et al., The effect of hawthorn flower and leaf extract (*Crataegus* Spp.) on cardiac hemostasis and oxidative parameters in Sprague Dawley rats, *Heliyon*, 2020 Aug 22;6(8):e04617. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04617. eCollection 2020 Aug.

8. Un antiagrégant plaquettaire (AAP), ou antiagrégant, est un médicament qui diminue l'agrégation plaquettaire et inhibe la formation de caillots.

9. Arnal-Schnebel B., Goetz P., À propos de quatre plantes sédatives dans le traitement du stress féminin, *Phytothérapie* 5, 76-82 (2007). <https://doi.org/10.1007/s10298-007-0215-9>

10. Goetz P., Wuyts D., Phytothérapie et nutrithérapie de l'hypertension artérielle, *Phytothérapie* 6, 247–252 (2008). <https://doi.org/10.1007/s10298-008-0330-2>



# Nez bouché ou rhumes à répétition : et si c'était des polypes ?

Des polypes ? Mais oui, vous savez, ces petites excroissances de la muqueuse du nez et des sinus... Elles peuvent aussi être responsables du nez bouché, d'éternuements, de sinusites à répétition, de tête lourde, de difficultés respiratoires, d'une voix nasillarde ou encore d'une perte de l'odorat. On ignore souvent leur origine, ce qui ne veut pas dire qu'il faut rester les bras croisés en attendant que cela empire...

## La polypose naso-sinusienne : qu'est-ce que c'est ?

Il semblerait qu'à l'origine il y ait une inflammation chronique ; cette

inflammation provoque une dégénérescence de la muqueuse du nez et des sinus aboutissant à la formation de petites tumeurs bénignes : les polypes. Ces derniers peuvent grossir et se multiplier jusqu'à envahir vos cavités nasales et sinusiennes. Au bout d'un moment, ils peuvent même devenir visibles au niveau des narines.

La polypose naso-sinusienne est souvent bilatérale. Dans le cas contraire, il faut rechercher une tumeur maligne. Elle touche 2 à 4 % de la population, mais jusqu'à deux tiers des asthmatiques, et sans faire de différence entre les hommes et les femmes.

Elle peut être associée à une allergie (25 à 45 % des cas), de l'asthme (20 à 40 % des cas), une intolérance à l'aspirine (dans 15 % des cas les patients présentent un syndrome de Fernand Vidal<sup>1</sup>) ou même une mucoviscidose. Il est donc important de rechercher systématiquement ces différentes pathologies.

## Comment la diagnostiquer ?

Ce sont les symptômes qui orientent le diagnostic, mais pour plus de certitude, des tests en laboratoire doivent être effectués. On commencera par une nasofibroscopie<sup>2</sup> avant d'envisager un scanner et des tests allergologiques (pricks tests) pour vérifier la sensibilité aux allergènes les plus fréquents tels que les acariens, les pollens, les animaux, etc. Les EFR (épreuves fonctionnelles respiratoires) sont réservées aux patients suspectés de présenter un asthme associé.

## Des pistes plus que des certitudes

Il n'y a pas de consensus quant à l'origine de la polypose naso-sinusienne. Certains invoquent une allergie, d'autres une infection bactérienne ou virale. À l'heure actuelle, la science n'a validé aucune hypothèse. Néanmoins,

1. Le syndrome de Fernand Vidal associe polypose nasale, asthme et intolérance à l'aspirine. Le diagnostic est très important car toute prise d'aspirine peut déclencher une crise d'asthme sévère.

2. Exploration visuelle rapide et indolore des fosses nasales, du pharynx et du larynx.

trois facteurs semblent en favoriser le développement.

- L'allergie peut aggraver une polypose, mais elle n'en serait pas la cause principale.
- Un régime pauvre en antioxydants joue peut-être un rôle, les patients porteurs d'une polypose naso-sinusienne ayant des taux plus bas en vitamines A, E, C et en  $\beta$ -carotène.
- La présence de polypes pouvant toucher toute une famille, une prédisposition génétique est possible.

Pour le reste, le mécanisme original de la polypose n'étant pas totalement élucidé, il est difficile de prévenir sa survenue. Cependant, il est toujours possible de limiter les facteurs favorisant l'inflammation de la muqueuse nasale. L'arrêt du tabac, bien sûr, est indispensable pour réduire l'inflammation des voies aériennes. Il faut aussi mettre en place des mesures de prévention environnementales, ainsi qu'un traitement en cas d'allergies avérées. Il est indispensable de traiter chaque infection ORL, particulièrement en cas de mucoviscidose. Mais gare à la prise d'aspirine ou d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ! Elle est déconseillée afin d'éviter toute évolution vers la maladie de Widal.

## Les traitements allopathiques

Les traitements proposés sont tous symptomatiques. Même si ce n'est que ponctuellement, pendant la durée de prise des médicaments, ils permettent de diminuer l'inflammation et de soulager les symptômes. Le traitement de référence est la corticothérapie par voie

orale, qui cible l'inflammation. Elle présente des inconvénients majeurs, liés à ses possibles effets indésirables : augmentation du risque infectieux, perturbation des taux sanguins d'électrolytes, augmentation de l'intolérance au glucose et des taux sanguins des lipides... Le relais peut être pris avec une corticothérapie par voie locale, sous forme de spray, pour diminuer la sensation d'obstruction nasale.

Les vasoconstricteurs, de leur côté, permettent de diminuer l'écoulement nasal. Malheureusement, ils ont aussi des effets indésirables pouvant être cardiovasculaires (hypertension artérielle, angine de poitrine) ou neurologiques (troubles du comportement, convulsions, accident vasculaire cérébral).

Dans le cas d'une origine allergique enfin, les antihistaminiques peuvent prévenir les polypes en diminuant l'inflammation des muqueuses.

## Quand la nature s'en mêle

### Des mesures diététiques et micronutritionnelles

L'intestin est une des clés de votre immunité. Aucune amélioration durable ne pourra être obtenue s'il n'est pas en parfait état de fonctionnement. Il est donc important de troquer les produits qui l'agressent contre ceux lui permettant de se régénérer.

Il y a plusieurs façons d'arrêter la destruction : détectez tous les produits auxquels vous êtes allergiques ou intolérants ; stoppez aussi les produits à base de lait de vache, les plats tout prêts, pleins

de conservateurs et diminuez, voire arrêtez, les produits contenant du gluten.

À partir de là, il faut reconstruire en faisant des cures de glutamine<sup>3</sup> et de quercétine<sup>4</sup> ou autres antioxydants. Ne sous-estimez pas les bienfaits des fruits et légumes colorés. Sur ces bases saines, vous pouvez alors réensemencer avec des cures de probiotiques (bactéries utiles) adaptés et de prébiotiques (molécules servant de support et de nourriture à ces bonnes bactéries).

### Une association originale avec le radis noir

Le radis noir, *Raphanus sativus* var *niger*, contient d'intéressants composés soufrés comme les glucosinolates et les isothiocyanates. Mais son goût est assez particulier. Si vous n'êtes pas fan, pourquoi ne pas l'associer, dans un jus, avec du miel qui apportera ses propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires ? C'est très simple : prenez 200 g de radis râpé et 250 ml de miel que vous mélangez et laissez infuser pendant 2 jours. À raison d'une cuillère à café matin et soir avant les repas pendant 21 jours, vous bénéficierez ainsi de ses propriétés antibactériennes et fluidifiantes.

### Le rituel à adopter d'urgence

Le lavage régulier du nez avec de l'eau salée en solution isotonique (même concentration de sel que dans le sang, donc 0,9 %) doit faire partie de l'hygiène quotidienne. Il aide à nettoyer et décongestionner les voies nasales et permet d'éliminer les allergènes qui peuvent provoquer l'apparition de polypes. En ayurvéda, le nez est surnommé la « porte de l'esprit », et son nettoyage, ou « *Jala Neti* », est un acte d'hygiène essentiel. Le mieux

3. Un acide aminé important pour le maintien de l'intégrité de la muqueuse intestinale et pour l'immunité.

4. Un antioxydant actif contre les allergies.

est d'ailleurs d'utiliser un appareil ayurvédique, le « pot Neti », à l'aspect d'un mini-arrosoir.

Matin et soir, mélangez 1 cuillère à café (5 g) dans 1 verre (200 ml) d'eau à la température du corps, jusqu'à dissolution complète du sel. Versez la solution salée dans une narine en penchant la tête sur le côté opposé ; l'eau ressortira par l'autre narine. Mouchez-vous. Répétez avec la deuxième narine. Pendant le lavage vous devez respirer par la bouche. Reprenez le cycle jusqu'à épuisement de la solution saline.

### La meilleure technique pour nettoyer les sinus

Rien de mieux que les inhalations pour vous aider à réduire naturellement les sécrétions de mucus ! Il vous suffit pour cela d'1/2 litre d'eau et d'une cuillère à soupe de feuilles de thym, de romarin, de sarriette, de sauge, de menthe ou d'eucalyptus.

Commencez par faire bouillir l'eau, ajoutez-la sur les plantes, couvrez et laissez reposer pendant 5 minutes. Versez l'infusion dans un grand bol. Placez le visage au-dessus du bol et couvrez-vous la tête avec une serviette. Faites en sorte que la serviette recouvre à la fois la tête et le bol pour empêcher la vapeur de s'échapper. Pensez à protéger vos yeux avec un repli de la serviette et inspirez profondément jusqu'à ce que l'eau refroidisse. Ne sortez pas dans l'heure qui suit. D'ailleurs, c'est préférable de faire l'inhalation le soir pour une action prolongée pendant la nuit et de répéter l'inhalation 5 à 7 soirs de suite.

### Deux coups de pouce de l'aromathérapie

Les huiles essentielles ont une place de choix dans l'accompagne-

ment des inconvénients engendrés par la présence de polypes : écoulement nasal ou nez bouché, éternuements, tête prise dans un étau, douleurs, surinfection... De plus, certaines ont des propriétés anti-inflammatoires et vont agir sur la cause de vos malheurs. D'autant qu'entre les huiles essentielles anti-infectieuses (bois de Hô, cajepout, laurier noble, lavande vraie, niaouli, origan, ravintsara, tea tree, thym à thujanol...), celles antalgiques ou anti-inflammatoires (épinette noire, pin sylvestre, sapin baumier...) et celles mucolytiques et expectorantes (eucalyptus mentholé ou radié, menthe poivrée, romarin à cinéole ou à verbénone...), ce n'est pas le choix qui manque !

### Formule anti-infectieuse, anti-inflammatoire et mucolytique

HE de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) : 4 ml

HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*) : 3 ml

HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) : 2 ml

HE de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) : 1 ml

HV de jojoba : qsp<sup>5</sup> 30 ml

- Appliquez 10 gouttes 3 fois par jour sur le front en faisant attention à ne pas appliquer près de l'œil.
- Vous pouvez aussi mettre 5 gouttes de synergie pure (sans l'huile végétale) dans un stick inhalateur et inhaler tout le long de la journée.

Cette formule est contre-indiquée pour les femmes enceintes ou allaitant, les enfants de moins de 6 ans et en cas d'antécédents de convulsion.

Ici, l'huile essentielle de tea tree, anti-infectieuse à large spectre, prévient les surinfections qui apparaissent souvent en présence

des polypes. La menthe poivrée est également anti-infectieuse, mais ce sont surtout ses propriétés mucolytiques qui justifient sa présence dans cette synergie. Elle est aussi antalgique et son odeur fraîche permet d'éclaircir l'esprit. La lavande vraie, anti-infectieuse et anti-inflammatoire, apporte détente et apaisement. Quant au pin sylvestre, corticoïde-like, il amène une activité anti-inflammatoire et antiallergique.

### Pour dégager les sinus

HE de ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) : 3 gouttes

HE d'eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*) : 3 gouttes

HE d'eucalyptus radié : 2 gouttes

- Dans un bol d'eau chaude en inhalation.

Les contre-indications sont les mêmes que pour la formule précédente.



Le ravintsara est un anti-infectieux à large spectre, très bien toléré. L'eucalyptus mentholé, anti-inflammatoire, permet aussi de fluidifier et d'éliminer les mucosités. L'eucalyptus radié est lui aussi mucolytique et fluidifiant.

Pour finir, n'oublions d'évoquer l'aspect psycho-émotionnel. Comme à chaque fois lorsqu'il y a rétention, on observe l'apparition d'épaississements ou d'excroissances. « Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime. » Ainsi, les paroles retenues et non exprimées, les non-dits, semblent être souvent associés à l'apparition des polypes. Il est donc important d'apprendre à libérer sa parole et laisser sortir tout ce qui encombre.

Alina Moyon  
Docteur en pharmacie

5. Quantité suffisante pour.

# Une infirmière militaire à la maison

Son nom vient de la légende selon laquelle Achille, héros de la guerre de Troie, l'aurait utilisée pour guérir ses plaies et celles de ses soldats. Mythe ou réalité ? L'histoire est largement venue, depuis, confirmer ses bienfaits.

L'achillée millefeuille, *Achillea millefolium*, est une plante herbacée de la famille des *Asteraceae* comme le pissenlit ou l'artichaut. Elle pousse communément dans les endroits ensoleillés de l'hémisphère nord. Au cours de la Première Guerre mondiale, elle faisait partie de la trousse de secours des fantassins d'où ses noms d'« herbe aux soldats » ou « herbe aux militaires ». Car l'achillée arrête les saignements, soigne les blessures et prévient les infections ; elle permet aussi une bonne cicatrisation des plaies. « Millefeuille » fait référence à ses nombreuses feuilles qui sont doublement pennées, on croirait qu'elle en a mille ! L'achillée donne une huile essentielle riche en sesquiterpènes, en monoterpènes mais aussi en cétones comme le camphre et la thuyone. Elle contient des alcaloïdes, des coumarines et des flavonoïdes qui lui confèrent des propriétés antispasmodiques, emménagogues, digestives et toniques. Malgré ses usages guerriers, l'achillée est aussi considérée comme une des grandes plantes de la femme !

## Cellulite : testez le drainage lymphatique

Mélangez deux cuillerées à soupe d'hydrolats d'achillée millefeuille et de genévrier dans un grand verre d'eau, à boire, matin et soir, pendant 21 jours et à renouveler après 7 jours d'arrêt.

## En cas de syndrome des « jambes lourdes »

Mélangez deux cuillerées à soupe d'hydrolats d'achillée millefeuille et de cyprès dans un grand verre d'eau, à boire, matin, midi et soir, pendant 21 mois.

## Pour apaiser des règles douloureuses

Mélangez deux cuillerées à soupe d'hydrolats d'achillée millefeuille et de camomille romaine dans un verre d'eau, à boire pendant les 3 jours précédents les règles et les 2 premiers jours des règles.

## Pour soulager le syndrome du côlon irritable

Mélangez deux cuillerées à soupe d'hydrolat d'achillée, une cuillerée à soupe d'hydrolat de menthe poivrée et une autre de matricaire dans un verre d'eau, à boire matin et soir, pendant 21 jours et à renouveler après 7 jours d'arrêt.

## En cas de cystite

Mélangez deux cuillerées à soupe d'hydrolat d'achillée, une cuillerée à soupe d'hydrolat de thym et une autre de laurier noble dans un verre d'eau, à boire matin, midi et soir, pendant 21 jours.

## Lors d'allergies cutanées

Imprégnez une compresse d'un mélange d'une cuillerée à soupe d'hydrolat d'achillée millefeuille et de matricaire que vous appliquerez sur la peau, 4 à 6 fois par jour, pendant 3 à 5 jours.

## Quand un insecte vous a piqué

Imprégnez une compresse d'un mélange d'une cuillerée à soupe d'hydrolat d'achillée millefeuille et de lavande aspic que vous appliquerez sur la piqûre, 4 à 6 fois dans la journée.

## Pour soigner une plaie qui saigne

Imprégnez une compresse d'un mélange d'une cuillerée à soupe d'hydrolat d'achillée millefeuille, de ciste ladanifère et de thym que vous appliquerez sur la plaie, 3 à 4 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

## Si vous souffrez d'acné modérée

Mettez une cuillère à soupe d'argile dans un verre, ajoutez une cuillerée à soupe d'hydrolat d'achillée millefeuille, de romarin à verbénone et de laurier noble. Mélangez, et faites un masque, 2 fois par semaine, pendant 2 mois.

## En cas de couperose

Imprégnez une compresse d'un mélange d'une cuillerée à soupe d'hydrolat d'achillée millefeuille, d'héli-chryse italienne et de lentisque pistachier dans un verre. Appliquez sur la peau et rincez-vous le visage, matin et soir, pendant 21 jours.

Pascale Gélis Imbert  
Docteur en pharmacie

# Votre potager aime les insectes !

Mal aimés des cultures, les insectes ne sont pas toujours les bienvenus au potager. Aujourd'hui encore des jardiniers bien-pensants croient que pour être productif et agréable, un jardin doit être dépourvu de leur présence. Il n'en est rien !

Peste soit des hannetons, chrysomèles, chenilles et autres dévoreurs de feuilles et de racines... Depuis que l'homme s'exerce à l'agriculture, il s'efforce de combattre les « nuisibles » qui détruisent les récoltes, en particulier les insectes. Les sauterelles sont d'ailleurs mentionnées à ce titre dans la Bible, en tant que huitième des dix plaies d'Égypte. De nos jours, certains sont toujours stigmatisés et perçus comme néfastes à la productivité du jardin. Or, c'est tout le contraire ! Car dans la nature les insectes sont réellement nécessaires à l'équilibre de l'environnement, et ce constat vaut pour le jardin également.

## Des auxiliaires incompris

Sans insectes pour soutenir le travail des vers de terre, il n'y aurait pas d'humus ni de compost. Les phytophages eux-mêmes (insectes végétariens) ne sont pas à craindre, car ils peuvent limiter l'envahissement des « mauvaises herbes ». Sans compter que nos plantes chéries ont fondamentalement besoin des insectes : courges, tomates, haricots, fraisiers, pommiers et autres arbres fruitiers... Toutes nécessitent leur concours pour être pollinisées. Ce n'est que par la suite qu'elles nous donneront les très attendus fruits et légumes à savourer. Une étude menée en 2016 prouvait d'ailleurs que l'abondance et la diversité des pollinisateurs sauvages en culture sont corrélées à une augmentation de 20 à 31 % de rendements pour les petites parcelles<sup>1</sup> ! D'autres travaux ont conclu à des résultats similaires, les fruits récoltés étaient aussi plus gros et de meilleure qualité. Ainsi, à tous points de vue (malgré les quelques désagréments que peuvent provoquer certains), les insectes sont réellement bénéfiques au jardin. Alors, plutôt que de chercher en vain à se battre contre la nature, apprenez à connaître ces petites bêtes pour leur aménager un lieu d'accueil favorable ! En plus de profiter des nombreux services qu'ils sauront vous rendre, vous contribuerez à faire un geste pour la planète, car à

l'heure actuelle, ces derniers ont grand besoin de notre aide<sup>2</sup>...

### Un réservoir de biodiversité à la maison

Contrairement aux idées reçues, nos jardins à eux seuls peuvent constituer de véritables refuges pour la flore et la faune locales. Rien qu'en France, la somme de la surface des jardins particuliers représente plus d'un million d'hectares, soit 4 fois l'étendue de celle de nos réserves naturelles<sup>3</sup> ! Une mobilisation citoyenne forte et active en ce sens aurait donc un impact non négligeable pour la préservation de la biodiversité et permettrait, sinon d'enrayer, au moins de limiter le déclin des insectes comme celui de nombreuses espèces.

## Un monde à eux

Pour accueillir durablement les insectes dans votre jardin, il faudra leur fournir le gîte et le couvert (sans oublier de proscrire l'usage des pesticides, d'ailleurs interdits aux particuliers depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019). Cela suppose de les connaître un tant soit peu, afin d'appréhender leurs besoins. Les abeilles sauvages, par exemple, ne s'érigent pas en colonies comme les abeilles domestiques, et préfèrent creuser leur nid à même le sol, dans un talus de terre meuble ou sablonneuse. Vous pouvez donc faire en sorte de conserver dans votre jardin quelques sites de terre battue ou de sable, exempts de végétation. Ce milieu profitera également à certaines guêpes parasites comme les ichneumons qui pondent leurs œufs... dans le corps des chenilles ! Les fentes dans les murs des vieilles bâtisses procurent également un abri à de nombreux insectes en hiver. De même que les pierres ou mieux encore, le bois mort. Si un arbre creux ou une vieille souche siègent dans votre jardin, surtout ne les retirez pas ! Les diverses cavités qu'ils contiennent constituent un habitat recherché par de nombreux insectes tels que les bourdons, certains papillons ou les cocci-

1. Mutually beneficial pollinator diversity and crop yield outcomes in small and large farms, *Sciences*, Vol. 351, Issue 6271, p. 388-39, 22 jan 2016

2. Selon une étude récente (Worldwide decline of entomofauna: a review of its drivers, *Biological Conservation*, avril 2019), plus de 40 % des insectes sont désormais menacés d'extinction.

3. Selon les données du site Jardins de Noé, programme national de conservation de la biodiversité développé et animé par l'association Noé.

nelles et les chrysope, friandes de pucerons. Ces dernières pourront aussi trouver refuge sous un lit de feuilles mortes et de brindilles, à condition de ne pas ratisser le sol à l'automne. Ne vous acharnez pas à tondre ou désherber sans cesse le moindre brin d'herbe qui dépasse : les zones enherbées sont prisées par les insectes non seulement comme abri, mais aussi comme milieu nourricier. Les « mauvaises herbes », auront un rôle attractif envers les insectes phytophages comme les chenilles qui seront alors détournées de votre potager. Pour aller plus loin, la plantation d'une haie, d'une prairie fleurie, ou encore l'aménagement d'une mare peuvent être envisagés. En plus d'attirer des insectes pollinisateurs ou carnivores comme les libellules, ces dernières accueilleront également les oiseaux, les hérissons ou les crapauds, dévoreurs de limaces !



Chrysope

### Formez-vous au jardinage naturel !

De nombreuses initiatives basées sur le concept du « jardin sauvage » existent un peu partout en France. Les aventures de tous ces jardiniers, professionnels ou amateurs, ne manqueront pas de vous prouver tous les bienfaits que le « réensauvagement » peut apporter à votre potager. Citons le jardin des petites ruches (<https://petitesruches.fr/>), jardin-rucher associatif et écologique situé en Bourgogne, paradis de l'abondance accueillant faune et flore en tout genre. Leurs créateurs vous proposent toute l'année des stages divers et variés pour vous guider dans la pratique du jardinage écologique ou « naturel ».



## Que des bonnes plantes ! Ou presque...

Au potager, n'hésitez pas à semer des Apiacées, telles que le fenouil ou la carotte qui nourrissent de nombreux insectes comme les coléoptères ou les syrphes (petites mouches pollinisatrices), et constituent le lieu de ponte favori des charmants machaons. De plus, si vous les laissez en place en hiver, leurs tiges creuses profiteront aux osmies, des abeilles sauvages qui aiment y faire leur nid. Ces dernières ont donc le double rôle de gîte et de couvert, tout comme le lierre grim pant ! Sa floraison tardive est une aubaine pour les abeilles (en particulier la collète du lierre), de même que son feuillage persistant qui offre un abri appréciable aux insectes, oiseaux et petits mammifères durant la rude saison. Conservez-le donc précieusement si vous avez la chance d'en avoir au jardin.

À défaut, vous pourrez choisir d'installer l'une des nombreuses variétés horticoles panachées et décoratives que l'on trouve en jardinerie. Certaines plantes très mellifères, dont les fleurs produisent du nectar ou du pollen en quantité, seront particulièrement favorables aux pollinisateurs. C'est le cas de la plupart des aromatiques de la famille des Lamiacées (lavande, sauge, menthe, mélisse, etc.), ainsi que de nombreuses fleurs des champs comme les centaurées, les marguerites et les coquelicots. Faites donc en sorte que votre jardin en soit bien pourvu, en prenant soin (si vous semez des mélanges fleuris) de choisir des espèces autochtones, adaptées à votre terrain et votre région. Certains légumes pourront aussi jouer ce rôle, comme les artichauts si vous en laissez fleurir quelques-uns. De manière générale chaque plante est susceptible d'apporter son lot de bienfaits pour combler les insectes. Variez donc autant que possible les essences et les cultures : dans la nature comme au jardin, équilibre et abondance riment avec diversité !



Osmie

Morgane Peyrot  
Entomo-botaniste

# Sosies toxiques : ne vous faites pas avoir par la petite ciguë

Continuons notre série des plantes dont il faut se méfier par la confusion possible entre la petite ciguë, l'égopode... et le persil plat, voire le cerfeuil.

Ces quatre plantes appartiennent à la même famille des Apiacées, jadis connues sous le nom évocateur d'ombellifères (porte-ombelles, du fait de leur inflorescence caractéristique). Cela explique leur ressemblance, car s'il est généralement facile d'attribuer un végétal à cette famille, il s'avère nettement plus ardu de l'identifier avec précision, car les sosies y abondent. On connaît bien la confusion classique entre la carotte et la grande ciguë – d'ailleurs simple à éviter lorsque l'on sait que la première est notoirement velue alors que la seconde est totalement glabre, c'est-à-dire dépourvue de poils : le toucher est un sens important pour distinguer une plante d'une autre et pour aider à la déterminer.

Toutes les plantes qui nous intéressent ici sont glabres. Et qui plus est, toutes quatre peuvent se rencontrer dans le même environnement : le jardin. Deux d'entre elles y viennent toutes seules, tandis que la troisième et la quatrième y sont exclusivement cultivées.

## Ceux qui disent « mauvaise herbe » ne l'ont pas goûtée

Commençons par présenter l'égopode... si tant est qu'il ait besoin de l'être : c'est l'une des « mauvaises herbes » les plus détestées des jardiniers, car il se propage à la vitesse de l'éclair avec ses longues tiges souterraines, ou rhizomes, qui lui permettent d'envahir sans pitié les parcelles entretenues. Des binages et des sarclages réguliers, ainsi qu'un paillage copieux et constant, réussissent à calmer ses ardeurs, mais tenter de l'éliminer en passant le motoculteur sur son terrain de vie est suicidaire, car chaque fragment développe à son tour des rhizomes et le problème se trouve multiplié. Ceux qui le connaissent, d'ailleurs, ne se plaignent pas de sa présence, car l'égopode est l'un de nos meilleurs légumes sauvages. Ses toutes jeunes feuilles, tendres et luisantes, fournissent de délicieuses salades. Et ses feuilles adultes se préparent d'une multitude de façons : c'est un légume aromatique, à saveur de carotte et de céleri – deux cousins, toujours de la même famille. On en fait des quiches exquis, de succulents gratins, il accompagne la viande – la daube, la carbonade ou le baecoffe à l'égopode sont des plats roboratifs et savoureux – et le poisson, il donne des soupes parfumées... On n'en finirait pas. Mentionnons pourtant ses

vertus diurétiques et sa capacité à dissoudre les cristaux d'acide urique qui le rendent utile contre la maladie douloureuse connue sous le nom de « goutte » ou, jadis, de « podagre ». De là proviennent ses surnoms de « podagraire » et d'« herbe-aux-goutteux ».

Mais, j'oubliais de le décrire. Au début du printemps sortent du sol de délicates feuilles vert clair qui s'ouvrent en trois larges folioles, la terminale elle-même divisée en trois, tandis que les deux latérales le sont généralement en deux : elles évoquent à ceux qui nomment la plante un sabot de chèvre – égopode (en latin *Aegopodium podagraria*), dérive du grec *aîx*, *aîgos*, « chèvre », et *podion*, « patte ». Toutes les foliolules (folioles de second rang) sont dentées sur le pourtour. Le pétiole, la queue de la feuille si vous préférez, est souvent, mais pas toujours, rougeâtre. L'égopode présente à la coupe une forme caractéristique : sa section est en « V », ce qu'il est facile de sentir entre ses doigts – encore le toucher. Et il est parcouru tout du long d'une gouttière sur sa face supérieure. Le limbe – la partie plane de la feuille, ici les folioles – est d'un vert mat. Plus tard, au début de l'été, une pousse émerge de l'humus qui deviendra une tige portant quelques feuilles puis, à son extrémité, de petites ombelles de fleurs blanches qui se transformeront en fruits un peu aplatis et allongés.



## Bien vérifier avant la floraison

L'égopode pousse normalement dans les bois frais, car il aime l'ombre, mais il a souvent migré dans les terres remuées et ensoleillées des jardins – à moins que ces derniers n'aient été conquis sur d'antiques forêts. C'est là qu'il côtoie parfois la petite ciguë. Cette cousine de la grande ciguë (*Conium maculatum*) appartient à un autre genre (*Aethusa cynapium*), mais renferme comme elle de

la conine et divers alcaloïdes toxiques dont l'aéthusine, bien qu'elle s'avère généralement moins dangereuse. La petite ciguë fait d'abord sortir de terre ses feuilles composées de plusieurs folioles, chacune elle-même composée de foliolules profondément incisées en segments aigus. Cette découpe répétée leur confère une apparence bien différente des feuilles de l'égoïpode et devrait suffire à éviter la confusion. Puis la tige monte et porte de petites ombelles composées d'ombellules de fleurs blanches exhibant trois très fines bractées (des feuilles miniatures liées aux fleurs) toutes dirigées vers le bas, ce qui donne à l'inflorescence un aspect caractéristique et rend la plante adulte facile à reconnaître.



Avant la floraison, la petite ciguë pourrait être prise pour du persil plat (*Petroselinum crispum*), et le cas est maintes fois survenu : si vous observez dans votre jardin du persil que vous ne vous souvenez pas avoir planté, il y a de fortes présomptions pour qu'il s'agisse en fait de cette ombellifère toxique. Ses feuilles sont d'un vert mat,



parfois un peu grisâtre, et fortement découpées, bien différentes de celles du persil, moins profondément incisées et d'un vert plus clair et luisant. Le goût, bien sûr, n'est pas le même, mais il est préférable d'éviter d'avoir recours à ce dernier pour différencier ces plantes.

Les intoxications, dues à la confusion fréquente des feuilles avec celles du persil, sont rarement mortelles du fait de leur saveur désagréable. On observe des vomissements répétés, des troubles gastro-intestinaux souvent accompagnés de vertiges. Des doses importantes induisent un engourdissement des membres, ainsi que des problèmes cardiovasculaires et respiratoires pouvant mener à la mort. La petite ciguë peut aussi se montrer photodynamisante : un contact cutané avec les feuilles ou le suc de la plante suivi d'une exposition au soleil peut entraîner des lésions cutanées d'intensité variable allant de la simple rougeur à l'apparition de bulles et de vésicules. Quelques jours plus tard, les zones touchées présentent souvent une hyperpigmentation.

Une confusion supplémentaire pourrait avoir lieu avec le cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*) – également de la même famille –, un autre condiment fréquemment cultivé dans les potagers. Son feuillage dru et très léger est finement découpé, beaucoup plus que celui de la petite ciguë, et il dégage au froissement une odeur caractéristique, légèrement anisée, très différente de celle de sa cousine toxique. Utiliser son odorat peut donc aussi s'avérer très utile pour rester en bonne santé !



	Habitat	Couleur de la plante	Folioles	Pétiole
<b>Égoïpode</b> <i>Aegopodium podagraria</i>	Bois, jardins	Vert clair, parfois rougeâtre	Dentées	Section en « V », en gouttière par-dessus
<b>Petite ciguë</b> <i>Aethusa cynapium</i>	Terres remuées, jardins	Vert sombre, mat	Profondément découpées	Arrondi
<b>Persil plat</b> <i>Petroselinum crispum</i>	Cultivé dans les jardins	Vert clair, brillant	Moyennement découpée	Arrondi
<b>Cerfeuil</b> <i>Anthriscus cerefolium</i>	Cultivé dans les jardins	Vert clair, brillant	Profondément découpées, très fines	Arrondi

# Calme et sérénité : le jasmin du jardin à la tasse

Il suffit de lancer le mot jasmin et toute une série d'évocations fleuries et parfumées s'invite dans notre tête. On pense à tort sa culture réservée aux jardins privilégiés des régions chaudes, rien de plus faux ! C'est un bon candidat pour l'acclimatation dans bien des régions. À condition de bien identifier le jasmin officinal !

**Nom commun :** Jasmin officinal, jasmin de Grasse

**Nom latin :** *Jasminum officinale*

**Famille :** Oléacées

Grand arbuste de 5 mètres aux tiges robustes, volubiles. Feuilles découpées, caduques à semi-persistantes, persistantes dans les régions les plus chaudes, vert franc à vert foncé. Floraison blanche, parfumée, très abondante en juin remontant faiblement en juillet.

## Le jasmin médecin

Le jasmin est un sédatif, un antidépresseur, un spasmolytique, il a aussi des propriétés antiseptiques. S'il est surtout utilisé en huile essentielle, en massage ou pour désinfecter les plaies, ses fleurs donnent aussi une simple infusion calmante et délicieuse, recommandée pour traiter les troubles de l'endormissement et les insomnies. À moins qu'on ne préfère le thé au jasmin.

## Des jasmins plutôt qu'un

Les jasmins sont des plantes sarmenteuses, grimpantes, dépourvues généralement de système d'accrochage, qui se hissent de quelques mètres par leurs tiges volubiles. Certains sont purement arbustifs, mais traités comme plantes grimpantes au jardin. Feuillage persistant ou caduc, de forme variable, floraison blanche, rose ou jaune, parfumée au pas, il en existe plus de 200 espèces. Pour une utilisation médicinale, tous ne se valent pas et si les fleurs du jasmin officinal ou du jasmin sambac, par exemple, sont comestibles, d'autres peuvent se révéler incommodes sinon toxiques, comme celle du jasmin de Caroline (*Gelsemium sempervirens*) ou du jasmin de Virginie (*Campsis radicans*) qui n'en sont pas, d'ailleurs.

## La culture du jasmin

Le jasmin évoque les régions baignées de douceur, voire exotiques, et on aurait tendance à penser qu'il est réservé aux climats chauds. C'est vrai pour cer-

taines espèces, mais le jasmin officinal est relativement résistant pour être cultivé dans une grande partie du pays, il supporte de courtes gelées de -12 °C. Si on l'abrite ou si on le cultive en pot à protéger en hiver, les possibilités de culture sont assez larges.

D'autres jasmins sont rustiques et peuvent être cultivés dans de nombreuses régions au climat océanique, mais ce sont des arbustes souvent peu ou pas parfumés, et si leur floraison reste intéressante, reconnaissons que c'est un peu frustrant... Enfin, en véranda, tout est permis, y compris la culture en pot du délicieux jasmin d'Arabie.

## Un emplacement de choix

En pleine terre ou en pot, donnez une exposition à l'abri des courants d'air froids et de l'humidité, en plein soleil, et dans les régions tempérées, contre un mur ou dans une encoignure. Une petite place est suffisante car la plante est peu encombrante et peut à tout moment être canalisée par des tailles simples. Prévoyez 3 à 6 mètres de hauteur et un support pour ses tiges volubiles, seul dispositif d'accroche pour cette grimpante : treillis, fil de fer, tuteurs...

## De la bonne terre de jardin

Le jasmin officinal est accommodant sur la nature et la richesse du sol mais il prospère évidemment dans une terre légère et très riche, humifère et maintenue fraîche. Veillez à entretenir sa fertilité (c'est le seul soin culturel) en apportant une copieuse quantité d'engrais organique en automne ou en début de printemps : terreau, compost ou fumier bien décomposé, engrais à libération lente, poudre d'os, sang séché ou corne torréfiée si vous n'êtes pas un jardinier végétarien.

Bien que résistant à la sécheresse, assurez la régularité des arrosages, surtout en été. Arrosez abondamment et laissez bien la terre se ressuyer entre deux passages.

## La taille

Elle est indispensable à la bonne tenue du jasmin. Elle consiste à supprimer le bois mort, à tout moment, car la plante produit un grand nombre de rameaux qui sèchent et donnent une épaisseur disgracieuse. Vous pouvez aussi supprimer quelques tiges, parmi celles qui ont fleuri, pour alléger la végétation. Enfin, périodiquement, vous pouvez recéper court, en le taillant au ras, il repart avec une belle vigueur au printemps.

## Pour les bonnes tisanes...

Pour une tasse, laissez infuser une cuillerée à soupe de fleurs fraîches pendant une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante. Buvez une tisane 2 à 3 fois par jour en cas de stress ou d'anxiété, ou une tasse 20 minutes avant de vous coucher pour trouver le sommeil.

### Jasmin officinal (*Jasminum officinale*)

C'est le fameux jasmin de Grasse où on cultive encore sa variété « Grandiflorum » pour la parfumerie, plus sensible au froid que l'espèce. Il existe aussi quelques variétés intéressantes par leur feuillage, « Sunrise » aux feuilles vert anis, « Argenteovariegata » au feuillage panaché de blanc crème ou « Aurea » aux feuilles dorées. Rusticité – 12 °C.



### Jasmin polyanthe (*Jasminum polyanthum*)

Bel arbuste de 4 mètres de hauteur et de largeur, très résistant à la sécheresse. Végétation très fournie qu'on peut former par la taille en haie basse ou moyenne. Feuilles persistantes en climat doux, semi-persistantes à caduques ailleurs. De mars à mai, nombreuses grappes de boutons floraux roses, décoratifs, qui s'ouvrent en fleurs blanches très puissamment parfumées. Certains trouvent son parfum trop entêtant. Rusticité – 5 à – 8 °C.



### Jasmin d'Arabie (*Jasminum sambac*)



Le fameux jasmin qui parfume le thé est un arbuste de 2 mètres de hauteur et 1,50 mètre de largeur. Feuilles entières, larges, épaisses et brillantes. Elles sont persistantes dans les climats doux, ailleurs semi-persistantes à caduques.

Floraison en grandes fleurs blanches très parfumées de juin à août. Il peut refleurir plus ou moins toute l'année selon la température. Rusticité – 5 °C.

## ... ou pour faire joli au jardin

*Jasminum primulinum* syn. *Jasmin mesnyi*: on le trouve aussi étiqueté *Jasminum primulinum* « Mesnyi »; parmi les jasmins jaunes, c'est le préféré des jardiniers du Sud car il est persistant et il fleurit dès le mois de février jusqu'à avril. Quelquefois il refleurit en mai-juin. Arbuste vigoureux de 4 à 5 mètres dans tous les sens, au port souple. Feuilles vert foncé, floraison jaune brillant en fleurs simples ou demi-doubles non parfumées. Rusticité – 10 °C.

*Jasminum angulare*: plante persistante originaire d'Afrique du Sud, de croissance assez lente poussant à 5 mètres de hauteur. Feuilles légèrement épaisses, larges, vert foncé. Floraison en début d'été en grappes lâches de fleurs blanches très parfumées. Rusticité – 4 °C.

*Jasminum azoricum*: grand arbuste de 3 mètres de hauteur et autant de largeur, feuilles persistantes, vert brillant, tiges volubiles. Floraison de juin à novembre en fleurs blanches très parfumées pouvant se poursuivre une partie de l'hiver dans les régions les plus douces. Rusticité – 5 °C.

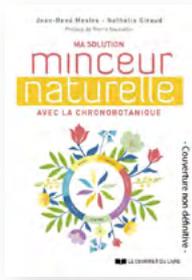
### Les jasmins roses

Il faut citer aussi les jasmins roses, mais soyons honnêtes ils ne sont pas à la hauteur des précédents. *Jasminum beesianum* produit un grand nombre de tiges grêles, très volubiles qui s'enroulent sur tous les supports, pour pousser à quelques mètres de hauteur. Assez rustique, il résiste à – 10 °C, et il est peu exigeant, il se contente de tous les terrains frais. En mai-juin, il fleurit abondamment. Ses fleurs sont très petites, d'un beau rose soutenu – délicatement parfumées, mais il faut mettre le nez dessus – et finalement assez peu spectaculaires. Quant à *Jasminum x stephanense*, c'est un hybride horticole entre *Jasminum beesianum* et *Jasminum officinale*. Assez rustique, il pousse à près de 6 mètres, et donne une végétation vigoureuse, aux feuilles légèrement duveteuses, qui se couvre, en été, de petites fleurs rose pâle, parfumées, groupées en petits bouquets.



Réservez une place chaude, contre un mur par exemple. Plantez un peu profond pour enterrer le collet. Donnez une bonne terre, tassez bien. Arrosez copieusement.

Serge Schall  
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier



## Ma solution minceur naturelle avec la chronobotanique

Jean-René Mestre et Nathalie Giraud – Éditions Le Courrier du livre – 256 pages – 18 €

Le sujet de la minceur pousse ce livre à nous interroger, avant tout, sur la question du temps et des rythmes contradictoires que nous imposons à nos corps à travers cette notion clé : la chronobotanique. Partant du postulat que nous sommes devenus des êtres hyperconnectés, les auteurs nous montrent qu'en nous éloignant ainsi de la nature, nous faisons souffrir nos horloges biologiques. Maintenant que nous sommes désynchronisés, il est indispensable de « revenir sur terre » et de mieux comprendre et utiliser le sens des rythmes naturels.

## Faites pousser vos boutures

Céline – I do it myself – Éditions Rustica – 80 pages – 9,95 €



Céline, créatrice du blog et de la page Instagram « I do it myself », vous fait découvrir dans cet ouvrage comment bouturer facilement les plantes d'intérieur grâce à des « pas à pas » détaillés illustrés par des photos ! Bouturer une plante est le moyen simple, rapide et économique pour avoir des plantes chez soi : vous coupez, plantez et n'avez plus qu'à les regarder pousser. Céline vous présente toutes sortes de variétés : Monstera, Ficus, Sedum, Pothos, Calathea, Philodendron, Pilea, Echeveria. Et cela tombe bien car la bonne période de l'année pour le faire est le mois de mai !

## Éveil à la nature

Elsa Thiriot – Éditions Mango – 112 pages – 11,95 €



Avec le retour des beaux jours, c'est aussi le retour des promenades en forêt, au parc ou dans le jardin. Ce livre vous propose des activités ludiques et pédagogiques pour initier vos enfants aux merveilles de la nature tout en favorisant leur autonomie. Nécessaire à leur bien-être, la nature stimulera leur imagination et leur créativité ! Que ce soit en promenade à travers des jeux, des activités, des expériences sensorielles ou du bricolage, votre enfant se familiarisera avec la nature qui l'entoure et prendra goût au grand air tout en s'amusant.

## 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 :

[nouvelle-page-sante.com/les-revues/](https://nouvelle-page-sante.com/les-revues/)

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 Les éditions Nouvelle Page SA et de les renvoyer à :

Les Éditions Nouvelle Page SA - 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 les Éditions Nouvelle Page 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@nouvelle-page-sante.com](mailto:donnees-personnelles@nouvelle-page-sante.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 :**

Jean-Baptiste Duparc

**Rédacteur en chef :** Matthieu Conzales

**Éditeur :** Matthieu Conzales

**Société Éditrice :**

Les éditions Nouvelle Page SA

Place Saint-François 12bis, c/o Lorale SA,  
1003 Lausanne, Suisse

Registre journalier N° 4835

du 16 octobre 2013

CH-550-1-192-511-8

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 [questions@plantes-bien-etre.com](mailto:questions@plantes-bien-etre.com)

ou adresser un courrier à

Les éditions Nouvelle Page

CS 70074 – 59963 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.**

### Journées des Plantes des Jardins d'Albertas

Du 21 au 23 mai 2021 à Bouc Bel Air (13)

[www.jardinsalbertas.com](http://www.jardinsalbertas.com)

Cette 28<sup>e</sup> édition des Journées des Plantes est le rendez-vous à ne pas manquer en Provence. Vous y rencontrerez plus de 160 pépiniéristes et artisans autour de stands et d'ateliers venus partager leur savoir sur le thème des plantes rares et méditerranéennes.

### Fête des plantes de printemps de Saint-Jean-de-Beauregard

Du 28 au 30 mai 2021 à Saint-Jean-de-Beauregard (91)

[www.chateaudesaintjeandebeauregard.com/](http://www.chateaudesaintjeandebeauregard.com/)

Près de 250 exposants, pépiniéristes et producteurs français et européens seront présents lors de cet événement incontournable du château de Beauregard. En plus des conférences et des ateliers, vous assisterez à la remise des prix et trophées qui récompensent les travaux de recherche et l'originalité des créations des pépiniéristes.

### Une journée au jardin

Le 30 mai 2021 à Rochefort (17)

<https://www.ville-rochefort.fr/>

C'est dans le cadre de la Corderie royale et du Jardin de la Marine que se déroulera cette 20<sup>e</sup> édition des Rendez-Vous aux Jardins de la ville de Rochefort. Vous rencontrerez

près de 60 exposants professionnels (pépiniéristes, horticulteurs, fleuristes, jardiniers...) pour partager avec eux leur passion des plantes et des jardins.

### La Fête des Jardiniers au château de Lude

Les 5 et 6 juin 2021 au Lude (72)

<https://www.lerule.com/fete-des-jardiniers/>

Pour la 26<sup>e</sup> année, le premier week-end de juin, le château de Lude accueille une soixantaine d'exposants qui vous présenteront leur production : osiers, plantes aromatiques, bulbes, plantes vivaces rares et plantes grimpantes, légumes... Ateliers de jardinage, exposition avicole et dégustation, il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

### Journées de la Rose de Chaalis

Du 11 au 13 juin 2021 à Fontaine-Chaalis (60)

<https://www.domainedechaalis.fr/journee-de-la-rose/>

Amoureux des roses, ce rendez-vous annuel est fait pour vous ! L'abbaye de Chaalis accueille près de 150 exposants (rosiéristes, pépiniéristes, horticulteurs, artistes et professionnels de l'outillage) sur le thème de « la rose du futur ». Conférences et ateliers ludiques animeront votre journée tout en vous permettant de découvrir le domaine et sa roseraie de 3 500 m<sup>2</sup>.

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 :

Crédits photos : Abracadabraa – angelinast – Foxyliam – Peratek – solprincipe – syzx – Alexander Rath – Kittisak Jirasittichai – Jolanta Wojcicka – New Africa – guentermanaus – cynoclub – shansh23 – Melinda Fawver – AmyLv – Binh Thanh Bui – Jamieuk – shansh23 – Tim UR – Ludmila Ivashchenko – Dirk Ott – Image – Point Fr – goodbishop/Shutterstock.com |

Serge Schall – François Couplan

Pour vos questions, écrivez-nous à : **Les éditions Nouvelle Page SA – CS 70074, 59963 Croix Cedex – FRANCE**  
ou à [questions@plantes-bien-etre.com](mailto:questions@plantes-bien-etre.com)

## L'alimentation en première ligne

Je n'arrive pas à me débarrasser d'un *Helicobacter* depuis quelques années malgré un traitement au long cours avec *H. Pylori Fight* de chez Super Smart.

Pascale M.

*L'Helicobacter pylori* est une bactérie pathogène pouvant se développer dans nos estomacs malgré l'acidité ambiante. Elle est reconnue à l'origine de nombreuses atteintes digestives allant de la simple douleur intestinale chronique jusqu'à l'ulcère gastrique. Renseignement pris, le complément alimentaire *H. Pylori Fight* de chez Super Smart, contient un probiotique nommé *Lactobacillus reuter*. Cette souche a fait l'objet d'études chez l'homme montrant une diminution significative de la charge toxique d'*Helicobacter pylori* pour les sujets présentant une infection. Si, après contrôle, l'*Helicobacter pylori* est toujours présent et que les protocoles conventionnels à base d'antibiotiques ont été inopérants, il est toujours intéressant d'utiliser des ingrédients alimentaires reconnus en consommation régulière pour leur action sur la bactérie : notamment, la famille des choux ou Brassicacées (ex-crucifères) dont le chef de file est représenté par le brocoli, et celle des Alliées (ail, oignon, échalotes et cives) permettant particulièrement d'empêcher le développement d'*Helicobacter pylori*.

Moins connu, la famille des plantes alimentaires riches en dérivés anthocyanidiques est également à privilégier ; ces pigments polyphénoliques allant du rouge au violet noir se

retrouvent dans de nombreuses baies comme la canneberge, l'airelle ou la myrtille. Enfin, le curcuma, le gingembre, la nigelle et l'aloë vera peuvent participer activement à l'éradication et à la prévention de l'infection à l'*Helicobacter pylori*, en prise régulière, mais aussi pour la cicatrisation de la muqueuse intestinale atteinte.

## Des plantes plutôt que des gélules

Je souffre depuis plusieurs mois de crises de neuropathie diabétique contre lesquelles mon généraliste m'a prescrit des gélules de Lyrica 50 mg. Des remèdes à base de plantes peuvent-ils s'y substituer car je consomme déjà quotidiennement 3 g de Metformine (diabète) et 5 mg de Coversyl (hypertension) ?

Annick L.

Une neuropathie diabétique correspond à une atteinte des nerfs périphériques à cause d'un taux de sucre déséquilibré sur le moyen et long terme. Les symptômes en rapport peuvent être d'expressions sensibles, motrices ou autonomes (fréquence cardiaque, sudation...).

En phytothérapie, des plantes telles que le piment de Cayenne en gel local à appliquer, la sauge, la cannelle et le curcuma ont démontré des effets positifs sur des modèles animaux de neuropathie grâce à une action de prévention de la dégénérescence des nerfs. La complémentation alimentaire à base d'oméga 3, de vitamines du groupe B et de vitamine D a montré dans certaines études des propriétés de régénération des neurones lésés. Enfin, une technique « corps-esprit » basée sur la plasticité

neuronale par l'apprentissage, appelée « neurofeedback », améliore sur la durée les symptômes de la neuropathie, résultats confirmés par des études sur des neuropathies provoquées par de la chimiothérapie.

Le CBD ou cannabidiol, extrait du chanvre, peut être proposé également dans cette indication. Même s'il n'est toujours pas possible d'alléguer des vertus du CBD pour la santé en France, le retour de nombreux utilisateurs et une large bibliographie confortent son efficacité sur les neuropathies. Les formes à privilégier sont les extraits liquides huileux ou alcooliques en sublingual, ou les e-liquides à vapoter. Discutez-en avec votre généraliste.



Piment de Cayenne

## Dans votre prochain numéro

- Choisissez **vos huiles et vos hydrolats** en fonction de votre peau
- **Graines germées, fleurs comestibles...** en juin vos assiettes seront belles, saines et gourmandes
- Les deux visages du **coquelicot**
- Vous reprendrez bien **un petit verre de... vinaigre !**