

# Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 85 ■ JUIN 2021

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

Une publication des éditions *l* nouvelle page

Sommaire

## Dossier médical

La meilleure façon de prendre soin de votre peau .... 1

## Le jus du mois

Surprenez vos invités avec le shrub fraise-basilic! ... 7

## Rencontre avec Nicolas de Brabandère

Redonnons des couleurs au béton avec les forêts Miyawaki ..... 8

## Le bon choix

Régisse: sous cette forme, que des avantages! ..... 10

## Naturopathie

Des fleurs dans votre assiette! ..... 12

## Faites-le vous-même

Vous manquez d'espace?

Cultivez votre potager dans un bocal! ..... 16

## Découvrez et cuisinez les plantes sauvages

Jolie poupée et fier pompier:

les deux visages du coquelicot ..... 18

## Votre santé commence au potager

Le poireau: un drapeau rouge flotte sur la Marmite .... 20

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

## Édito

### Un brin de légèreté



On en a soupé de la Covid entre des confinements par-ci, des couvre-feux par-là, des statistiques mortifères, des joutes scientifiques qui ont par-

fois plus prêté à confusion qu'autre chose, des variants à tire-larigot, des vaccins pas toujours très rassurants et j'en passe... Certains ne voient là que la partie émergée de l'iceberg, la « petite » vague qui cache les tsunamis à venir. La crise sanitaire est en train de virer gentiment en crise civilisationnelle. Où va-t-on? C'est la grande question... Mais stop! Le mois de juin est arrivé, il fait doux. Il est temps de s'aérer un peu les neurones, de prendre au moins l'air à défaut de pouvoir prendre le large. Allez dans les parcs, dans les forêts, faites le plein de bonnes ondes! Si le cœur vous en dit, cueillez. La nature est généreuse, ce mois-ci c'est elle qui régale: délicieux tempuras de fleurs, surprenants bâtonnets glacés, gaspacho de saison... retrouvez toutes nos recettes originales page 12 à 15. Et si vous êtes entouré de béton, vous avez le droit de faire bouger les lignes: page 8, Nicolas de Brabandère vous livre tous les secrets des forêts Miyawaki. Si vous avez la chance d'avoir un jardin, jardinez! C'est l'heure de tailler les tomates, de repiquer les poireaux (page 20), de récolter l'ail et l'oignon et de semer les choux en prévision de l'automne. Si vous n'avez pas cette chance, on vous explique, page 16, comment cultiver votre potager dans un bocal! C'est l'heure aussi de redécouvrir les vertus du houblon en terrasse, avec des amis. Et pourquoi pas de prolonger l'apéro à la maison, page 7, avec notre surprenant shrub fraise-basilic. Santé!

Matthieu Conzales

# La meilleure façon de prendre soin de votre peau

Dans l'univers cosméto, les molécules chimiques douteuses sont légion: parabènes, phénoxyéthanol, sulfates, phtalates, BHT, BHA... sont les doux noms qui sautent à nos yeux à la lecture de la composition d'une simple crème pour le visage. Cela dit, « chimie de synthèse » ne signifie pas systématiquement « risque », et « naturel » n'est certainement pas l'équivalent de « sans danger ». C'est pourquoi nous vous proposons dans ce dossier de mieux comprendre votre peau et de trouver, ensemble, la solution naturelle la plus adaptée.

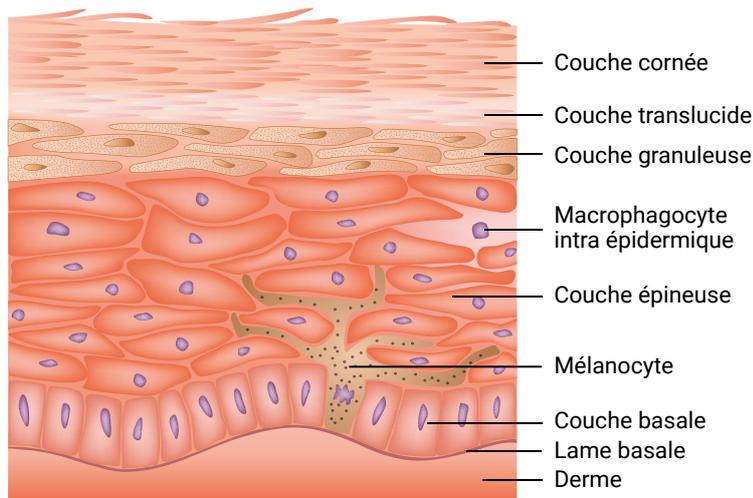
## Un millefeuille biologique

Commençons par quelques rappels sur la structure en couches superposées de la peau, de la surface à la profondeur.

### L'épiderme: la couche la plus superficielle de la peau

C'est un épithélium de revêtement dit « pavimenteux stratifié », avec donc plusieurs couches cellulaires. Les cellules majoritaires qui constituent l'épiderme sont appelées « kératinocytes » par leur

## Structure de l'épiderme



production de kératine, une protéine de protection d'environ un millimètre d'épaisseur. Les kératino-cytes s'aplatissent en arrivant vers la surface de la peau en accumulant de la kératine dans la couche cornée : ils prennent alors le nom de cornéocytes et finissent par desquamer. Un pour cent des cellules de l'épiderme sont représentées par les mélanocytes qui donnent la couleur de la peau et le bronzage pour se protéger du soleil. Notons que l'épiderme ne contient pas de vaisseaux sanguins, mais est bien innervé.

### Le derme : la partie résistante de la peau

C'est un tissu conjonctif dense placé sous l'épiderme et contenant des cellules appelées « fibroblastes ». Ce tissu est richement vascularisé, innervé et héberge les annexes cutanées. La jonction dite « dermoépidermique » le sépare de l'épiderme. C'est dans le derme que se trouvent les éléments nerveux qui font de la peau l'organe du toucher. Les autres fibres nerveuses se terminent par des renflements spécialisés permettant justement de discerner les diverses sensations : le chaud, le froid ou la pression...

### L'hypoderme : la couche la plus profonde de la peau

Comme le derme, il contient beaucoup de vaisseaux sanguins, mais il est doté en plus de cellules graisseuses (adipocytes) pouvant former par endroits la fameuse « graisse sous-cutanée ». C'est un tissu conjonctif lâche servant la plupart du temps d'interface avec des plans mobiles comme les viscères, les tendons, les muscles et les articulations. Il contient des petites structures nerveuses servant entre autres au sens tactile. L'hypoderme sert à la fois de réserve énergétique, d'isolant thermique, d'amortisseur mécanique, mais possède aussi un rôle hormonal par la libération d'aromatase et de leptine.

### Une quatrième couche ?

Considéré comme la quatrième couche de la peau, la plus externe, le film hydrolipidique a été décrit pour la première fois en 1928 par Schade et Marchionini. Ce revêtement légèrement gras couvre tout le corps humain avec une épaisseur comprise entre 0,5 et 4 micromètres.

### Pas seulement pour faire joli

La peau et les phanères constituent l'ensemble des tissus corporels séparant notre organisme du milieu extérieur. Loin d'être une simple barrière imperméable et inerte, notre tissu cutané remplit des fonctions de premier ordre, à savoir :

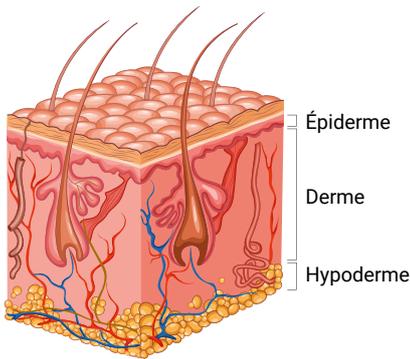
- Une protection mécanique contre les agresseurs extérieurs grâce à un épithélium en multicouche et le sébum sécrété.
- Une protection immunitaire par les globules blancs sentinelles présents.
- Un tissu de soutien extensible et compressible grâce au réseau de fibres collagènes et d'élastine.
- Un réservoir d'eau grâce à la présence de glycosaminoglycane, véritables éponges à eau.
- Un rôle de nutrition et de drainage par les capillaires sanguins et le réseau lymphatique qui le traverse.
- Un rôle d'échange et de régulation thermique et biologique par les pores avec la sueur pour éliminer certains déchets et la chaleur excessive par évaporation et vasodilatation des vaisseaux artériels.
- Un rôle de perception thermique et de sensibilité.
- Un rôle dans la synthèse de la vitamine D par l'exposition solaire.
- Un rôle psychosocial.

Cette fine pellicule est en fait une émulsion d'eau et de graisses, dont la phase aqueuse (hydrique) vient principalement de la sueur des glandes sudoripares (eccrines) constituée de calcium, de chlorure de sodium, de magnésium, de potassium, d'ammoniaque, de glucose, de substances organiques, d'acides aminés et de vitamines, mais aussi de l'eau de l'air ambiant.

La phase lipidique (graisseuse), elle, est composée principalement de sébum, mais également de cholestérol épidermique, de glycérides, de cires (cérides),

de céramides, de squalène, des triglycérides et d'acides gras libres (acide sapiénique). Tous ces corps gras proviennent non seulement de l'excrétion de sébum par les glandes sébacées généralement associées à un follicule pileux, mais aussi par les cornéocytes qui libèrent des graisses une fois arrivés en fin de vie à la surface comme les corps d'Odland<sup>1</sup>.

En plus de son rôle de barrière protectrice, le sébum possède des propriétés antibactériennes, conférées par les acides oléique et palmitoléique, ainsi qu'antioxydantes grâce à la vitamine E. Rappelons que la glande sébacée, située dans le derme, reste reliée au follicule pileux par un canal excréteur permettant la sécrétion du sébum le long de la racine d'un poil ou d'un cheveu jusqu'à la surface de la peau.



Bien protégée par le film hydrolipidique, la surface de la peau héberge aussi une flore résidente physiologique composée de levures, de staphylocoques, de *Corynebacterium* et de *Propionibacterium*. Si elle est déséquilibrée, une flore transitoire pathogène peut parfois s'installer. Les principaux agents qui la composent sont souvent des staphylocoques dorés, des streptocoques et des levures pouvant générer certains symptômes.

Heureusement, le pH de la surface cutanée est acide car situé entre 4 et 7. Cette acidité permet de contenir la multiplication des

germes pathogènes tout en préservant le développement de la flore résidente. Les paramètres qui régulent ce pH sont :

- la nature des acides gras libres composant le sébum ;
- la dégradation d'une protéine des kératinocytes appelée « filaggrine », générant plusieurs acides : l'acide urocanique, l'acide pyrrolidone carboxylique, l'acide lactique, etc. ;
- la sueur pouvant moduler le pH de la peau avec d'autres substances acides comme l'acide lactique, l'acide undécylénique et l'acide urocanique.

Retenons que la nature est bien faite et que la peau possède donc un pouvoir tampon capable de contrôler l'acidité physiologique de sa surface pour prévenir et traiter certaines agressions extérieures.

## Quel est votre type de peau

La qualité de la peau diffère en fonction de chacun. Comme pour le reste du corps, il existe une sensibilité génétique de différentes typologies de peau, mais c'est surtout l'environnement dans lequel on s'expose qui mettra en exergue une tendance liée à l'hérédité.

Au premier chef, c'est l'alimentation qui sera déterminante dans la qualité et la quantité des nutriments apportés pour régénérer les cellules. Bien entendu les conditions environnementales du lieu de vie ou de travail sont aussi décisives comme une atmosphère sèche ou humide, l'ensoleillement, l'exposition à des courants d'air ou des polluants comme le tabac. Il faut aussi prendre en considération l'hygiène corporelle qui peut

impacter la qualité de la peau comme un défaut ou un excès de traitement avec des cosmétiques inappropriés. L'avis d'un professionnel de la cosmétologie ou d'un dermatologue peut d'ailleurs s'avérer nécessaire si le déséquilibre observé persiste.

En dehors de véritables pathologies dermatologiques, il existe en général cinq profils de peau décrits pouvant se manifester à la périphérie de la physiologie :

- La peau dite « normale » est une peau présentant un équilibre entre son hydratation et son « gras-sage ». Le film hydrolipidique est bien présent de façon homogène et propose un rapport eau/gras favorable. Cette qualité de peau est rarement réactive aux stimulations extérieures.

- La peau sèche est une peau dont le film hydrolipidique est insuffisamment sécrété en faveur d'une déshydratation cutanée, et qui présente un derme plus fin. La sécheresse favorise la desquamation, l'inconfort et l'irritation de la peau. Les raisons de la sécheresse cutanée sont diverses : la couche cornée peut manquer d'hydratation interne, le film hydrolipidique peut être insuffisant ou déséquilibré avec moins de sébum...

- La peau grasse révèle un excès de sécrétion diffuse du film hydrolipidique associé à une épaisseur accrue du derme rendant à terme le teint terne. Les pores y sont souvent dilatés et la peau brillante à cause du sébum produit en excès. Ce type de peau est propice aux boutons et aux points noirs.

- La peau mixte caractérise les sujets présentant une peau sèche sur les joues et une peau grasse sur la zone T, et pouvant combiner localement les deux types d'inconvénients.

1. Kératinocytes de la couche granuleuse qui déversent notamment leurs lipides (cholestérol, céramides...) dans l'espace intercellulaire pour assurer une bonne cohésion entre les cornéocytes.

En résumé nous avons :

<b>Peau normale</b> Pas de zone grasse Pas de zone sèche	<b>Peau sèche</b> Tiraille, inconfortable Peut desquamer Peau fine
<b>Peau mixte</b> Peau sèche sur les joues Peau grasse sur la zone T	<b>Peau grasse</b> Peau «brillante» Peau épaisse Teint terne

### La zone T

La zone T désigne la partie médiane du visage qui recouvre le front, le nez et le menton. Il est convenu qu'au niveau de la zone T, l'épiderme est plus gras qu'ailleurs par la présence d'une densité plus importante de glandes sébacées. Or l'excès de gras sur la peau favorise notamment la survenue de points noirs, de pores dilatés et de boutons inopportuns ; trop de sébum et des brillances disgracieuses peuvent aussi apparaître. Un dérèglement hormonal, une mauvaise alimentation, un changement météorologique, le stress, la pollution, la déshydratation sont les facteurs favorisants les plus fréquents pouvant se combiner.

Mais nous avons parlé de cinq profils et non quatre. Quel est le dernier profil ? Il est un peu particulier puisqu'il peut concerner, en réalité, tous les types de peau...

Il s'agit de la peau dite « sensible ». Elle représente une peau réactive, intolérante, fragile, délicate ou irritable. Cette qualité de peau a tendance à sur-réagir à une stimulation extérieure (comme l'application de produits cosmétiques ou un choc thermique) ou interne (comme la période des règles, l'ingestion d'un aliment particulier, d'alcool ou suite à un fort ressenti émotionnel dû à du stress, une joie intense, de la peur...). L'hypothèse scientifique avancée serait une sensibilité accrue de la peau à différents stimuli à cause de neurones sensoriels activés et libérant localement des médiateurs pro-inflammatoires. Cela se traduit habituellement par des rougeurs, de la couperose, une desquamation fine, des picotements, des tiraillements ou des démangeaisons... des manifestations heureusement souvent transitoires et ne concernant en général qu'une partie du visage.

Nous comprenons à ce stade que viser le maintien de l'intégrité du film hydrolipidique constitue la voie royale pour préserver au mieux (et facilement !) l'hygiène et la santé de notre peau. Pour réaliser au quotidien l'équilibre vital de cette dernière par l'apport d'une phase aqueuse et huileuse d'origine naturelle, quoi de mieux que l'eau et l'huile issues de la quintessence des plantes ?

Bonne nouvelle : le règne végétal nous apporte une fois de plus ses solutions modulables pour s'adapter à la typologie de chacun de nos épidermes grâce aux hydrolats et aux huiles végétales.

## Un hydrolat qui vous va bien

Rappelons que les huiles essentielles et les hydrolats (ou eaux florales) sont des matières premières aromatiques naturelles, utilisées à la fois en agroalimentaire, en pharmacie ainsi qu'en cosmétique.

La méthode d'extraction la plus employée consiste en une distillation des plantes aromatiques par entraînement à la vapeur d'eau engendrant la formation de deux phases liquides : une toute petite légère surnageant en surface et contenant les composés aromatiques en grande concentration (c'est l'huile essentielle), et une grande phase aqueuse dans laquelle est solubilisée une petite partie des principes aromatiques plus lourds (c'est l'hydrolat). En toute fin de distillation, les huiles essentielles sont séparées des hydrolats par décantation et parfois par filtration stérilisante grâce à des filtres de très faible porosité. Ces hydrolats sont ensuite entreposés dans des conteneurs de grand volume supérieur à 1 000 litres.

Principaux hydrolats	Partie de la plante	Indications	Propriétés
Oranger bigaradier 	Fleurs fraîches	Tout type de peau	Hydratant, astringent, calmant, rafraîchissant, adoucissant
Rose pâle 	Boutons floraux et pétales frais	Tout type de peau	Hydratant, apaisant, tonifiant, astringent
Tilleul officinal 	Inflorescences	Tout type de peau	Adoucissant, calmant
Mélisse officinale 	Parties aériennes	Peau sèche, sensible, atone	Adoucissant, apaisant
Camomille romaine 	Capitules floraux	Peau sèche, sensible, irritée	Calmant, adoucissant

Principaux hydrolats	Partie de la plante	Indications	Propriétés
<b>Romarin</b> 	Sommités fleuries	<b>Peau grasse, atone</b>	Stimulant, antibactérien, régénérant, régulateur, rafraîchissant
<b>Calendula (souci)</b> 	Capitules floraux	<b>Peau grasse, acnéique, atone</b>	Anti-inflammatoire, anti-œdémateux
<b>Bleuet</b> 	Capitules floraux	<b>Peau grasse, acnéique</b>	Anti-inflammatoire, astringent
<b>Menthe poivrée</b> 	Parties aériennes	<b>Peau grasse</b>	Tonifiant, purifiant, rafraîchissant

## Choisissez la bonne huile

Beaucoup d'huiles végétales sont employées pour la peau en raison de leur action bénéfique très remarquée. Cela tient surtout à la présence de certains ingrédients principaux comme les acides gras libres (oméga 6, 3 et 9), les glycérides, des fractions de gras dit « insaponifiable » (qui ne peut être transformé en savon) et des vitamines antioxydantes de premier ordre comme la vitamine E. Notons que certaines huiles concentrent parfois des substances polyphénoliques pouvant exercer des propriétés propres antioxydantes et protectrices vis-à-vis de la peau.

Les acides gras essentiels, notamment linoléique (oméga 6) et alpha-linolénique (oméga 3) jouent un rôle déterminant dans la couche cornée : ils entrent dans la composition du ciment intercellulaire et du sébum, empêchant ainsi la perte insensible en eau responsable de la sécheresse cutanée. Rappelons que la proportion entre les oméga 3 et 6 dépend en grande partie de la qualité de l'alimentation et se situe physiologiquement sur un rapport de 1 pour 2 ou 3 dans l'idéal.

Quand les acides gras essentiels viennent à manquer, on observe une perte de souplesse et d'élasticité de la peau, une desquamation excessive, des retards de cicatrisation et une sécheresse cutanée plus ou moins importante (ichtyose).

Les huiles végétales qui en contiennent le plus permettent alors de compenser transitoirement ce déficit nutritionnel... mais sans l'annuler. En d'autres termes, prendre soin localement de votre peau ne vous empêche pas de mettre en place les changements alimentaires ou autres qui vous permettront de ne plus avoir de problèmes !

Attention aussi, les acides gras essentiels rendent l'huile fragile à la chaleur, la lumière et l'air. Une huile mal rebouchée sera éventée et inutile ; *idem* si elle subit un chauffage trop important ou si son contenant est transparent à la lumière. Pour les peaux grasses, on ciblera préférentiellement les huiles pour « tout type de peau ».

Principales huiles végétales	Partie de la plante	Indications	Propriétés
<b>Argan</b> <i>Argania spinosa</i> 	Amande du noyau du fruit	<b>Peau sèche, mature</b>	Hydratante, régénérante anti-rougeur, anti-inflammatoire
<b>Bourrache</b> <i>Borago officinalis</i> 	Graines mûres	<b>Peau sèche, ridée</b>	Hydratante
<b>Macadamia</b> <i>Macadamia integrifolia</i> 	Noix	<b>Peau sèche, normale ou mixte</b>	Hydratante, régénérante
<b>Amande douce</b> <i>Prunus amygdalus</i> 	Graines	<b>Tout type de peau</b>	Hydratante, régénérante anti-rougeur, anti-inflammatoire
<b>Jojoba</b> <i>Simmondsia sinensis</i> 	Graines	<b>Tout type de peau</b>	Émolliente, protectrice, anti-inflammatoire, anti-UV

Principales huiles végétales	Partie de la plante	Indications	Propriétés
<b>Germes de blé</b> <i>Triticum aestivum</i> 	Graines germées	<b>Tout type de peau</b>	Régénérante, protectrice, tonifiante
<b>Abricot</b> <i>Prunus armeniaca</i> 	Amandons	<b>Tout type de peau</b>	Régénérante, protectrice, tonifiante
<b>Calophylle</b> <i>Calophyllum inophyllum</i> 	Graines des amandes séchées	<b>Tout type de peau</b>	Anti-inflammatoire, cicatrisante

### Les quatre qualités requises

Pour s'assurer qu'une huile à destination cutanée soit de bonne qualité, il faut vérifier si elle est :

- d'origine biologique;
- non raffinée physiquement ou chimiquement;
- vierge de première pression à froid;
- clarifiée par des moyens mécaniques.

Grâce à ces deux tableaux et en fonction de la typologie constatée de

vos peaux, il est possible d'associer un hydrolat et une huile végétale de votre préférence pour l'hygiène du visage ou certaines zones du corps.

Il est conseillé d'appliquer d'abord l'hydrolat (à l'aide d'un coton hydrophile), puis l'huile végétale directement avec vos doigts. Pourquoi? Tout simplement parce que l'application première de l'huile rendrait difficile la pénétration de l'hydrolat dans un deuxième temps. Mieux, l'hydrolat appliqué en premier se trouve « piégé » par la pellicule d'huile le recouvrant, avec une limitation de son évaporation.

Une application régulière est recommandée, quotidienne pour certains, hebdomadaire pour d'autres en fonction des besoins de votre peau. Et n'oubliez pas, une adéquation des conditions externes est parfois recommandée comme de réduire ou d'arrêter un tabagisme, ou bien d'augmenter sa ration alimentaire en acides gras essentiels avec l'aide d'un thérapeute spécialisé si vous souhaitez optimiser les effets de votre routine cosméto.

Dr Franck Gigon

Source: Jean-Pierre Chaumont, Joëlle Millet-Clerc, *Phyto-aromathérapie appliquée à la dermatologie*, Éditions Tec&Doc.

## NEWS

### Quand la forêt bascule

Une nouvelle bouleversante nous est parvenue le 29 avril dernier: la forêt amazonienne brésilienne a rejeté depuis 2010 plus de carbone qu'elle n'en a absorbé. Aussi appelée « poumon » de la planète, cette forêt tropicale est une gardienne de l'équilibre atmosphérique car elle absorbe entre 25 % et 30 % de nos gaz à effet de serre. Or ces dix dernières années, la forêt amazonienne a émis 18 % de carbone de plus que ce qu'elle a absorbé (4,45 milliards de tonnes rejetées contre 3,78 milliards de tonnes stockées). À l'image de la fonte des glaces ou de la disparition des récifs coralliens, ces nouveaux chiffres inscrivent la forêt amazonienne dans les « points de bascule » que les scientifiques identifient comme clés d'un changement dramatique du système climatique. D'autant plus que cette étude apporte une notion intéressante: 73 % des pertes de carbones sont dues aux dégradations de la forêt (fragilisation des arbres, incendies, sécheresse) quand 27 % « seulement » sont dues à la déforestation. Aussi, là où l'on ne voyait le mal climatique que dans la déforestation, on s'aperçoit aujourd'hui qu'un malheur n'arrive jamais seul et que toutes les dégradations qui pouvaient paraître mineures en sont en grande partie responsables.



Qin Y. et al. « Carbon loss from forest degradation exceeds that from deforestation in the Brazilian Amazon », *Nature Climate Change*, 2021.

# Surprenez vos invités avec le shrub fraise-basilic !

Star du XVII<sup>e</sup> siècle en Angleterre, le shrub est aujourd'hui un ingrédient phare des mixologues qui ne jurent que par ce sirop, combinaison parfaite du fruité et de l'acidité du vinaigre de cidre. Céderez-vous aussi à la tentation de ce « drinking vinegar<sup>1</sup> » ?

- 500 g de fraise
- Une poignée de basilic grossièrement haché
- 200 g de sucre rapadura
- 50 cl de vinaigre de cidre

1. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux et écrasez-les. Versez le rapadura, remuez, couvrez et laissez dégorger pendant 24 heures. Les fruits doivent cracher leur sirop.
2. Pendant ce temps, faites infuser le basilic dans le vinaigre.
3. Passez les fruits et le sucre à travers un tamis pour filtrer le sirop. Vous pouvez conserver la purée de fruits pour un dessert.
4. Filtrez le vinaigre.
5. Ajoutez au sirop de fraise une quantité égale de vinaigre. Goûtez et versez le reste du vinaigre si vous le souhaitez. Le sirop doit être juste assez tranché.
6. Versez dans une bouteille propre. Bouchez, agitez et réservez au frais au moins 24 heures.
7. Votre shrub se conserve plusieurs semaines. S'il devient visqueux, si la moisissure apparaît ou si une odeur de moisi se développe, jetez-le.
8. Pour la dégustation, versez dans un grand verre de l'eau gazeuse, ajoutez le shrub et quelques glaçons. Mélangez. Autre possibilité, associez le shrub à un vin mousseux ou un alcool type gin.

Vous pouvez créer des shrubs avec tous les fruits et légumes. Variez les vinaigres (balsamique, vin, riz), les sucrants (sirop d'érable, miel...), les herbes et épices. Voici quelques idées d'association : tomates-coriandre-cumin-vinaigre balsamique-sucre de canne, poires-vanille-vinaigre balsamique blanc-muscovado, pêches-poivre-vinaigre de vin rouge-sucre de canne. À vos shrubs, prêts, partez !

Breuvage à la mode, le shrub (prononcez « chreub ») est un champion écologique. Avec ce sirop issu de la macération des fruits dans le vinaigre de cidre, vous conservez vos produits de saison tout en minimisant les déchets. Vous pouvez utiliser des fruits trop mûrs, meurtris, ainsi que les épluchures. Une manière efficace et gourmande de lutter contre le gaspillage !

**Le vinaigre de cidre :** obtenu à partir de cidre fermenté de pommes, il affiche une superbe palette de micronutriments : antioxydants, enzymes, potassium, soufre, calcium, fer, magnésium, phosphore, silicium et vitamines (A, B, C). Reminéralisant et tonique, ce vinaigre est un excellent antifongique qui agit contre la prolifération de levures. Les personnes souffrant de *candida albicans* y trouveront un super-allié. Alcalin, cet antibactérien naturel lutte également contre les troubles du sommeil, régule le transit, baisse la glycémie, détoxifie le foie et améliore la qualité du microbiote.

**La fraise :** reine du printemps, la fraise offre le triple avantage d'avoir un indice glycémique très faible (25) et d'être peu calorique, avec de très bonnes teneurs en fibres et vitamines des groupes B et C (bien plus qu'une orange). En matière de minéraux, elle vous apporte du manganèse, du magnésium, du fer, du calcium et du potassium. Riche en antioxy-

dants (flavonoïdes tels qu'anthocyanine), la fraise contribue à lutter contre le stress oxydatif responsable notamment des maladies cardiovasculaires, du syndrome métabolique et des troubles de la fonction cognitive. Reminéralisante et rafraîchissante, elle est dépurative et diurétique. Enfin, anti-infectieuse, elle stimule les défenses immunitaires. Attention toutefois, la fraise peut engendrer des crises d'urticaire chez les personnes sensibles à l'histamine qu'elle libère et ses fibres peuvent irriter les intestins fragiles.

**Le basilic :** riche en vitamine K et fer, le basilic jouit de propriétés antioxydantes et antibactériennes. Cette herbe digestive soutient le foie et la vésicule biliaire. Si vous souhaitez faire une détox, adoptez les jus et les eaux parfumées au basilic.

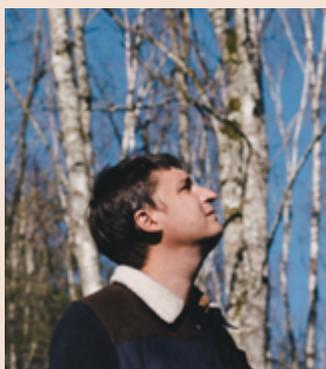
**Le rapadura :** ce sucre de canne complet doit sa couleur ambre foncé à l'absence de transformation. Non raffiné, il apporte à vos desserts des notes de caramel et de vanille. Outre cette richesse aromatique, ce sucrant naturel affiche une bonne teneur en minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer, phosphore), en vitamines (B, E) et en acides aminés. Nullement déminéralisant, le rapadura est un allié pour les systèmes cardiaques et nerveux. À ne pas confondre avec le sucre roux qui est un sucre blanc coloré, sans intérêt nutritionnel.

1. Vinaigre à boire.

# Redonnons des couleurs au béton avec les forêts Miyawaki

Faire pousser une petite forêt en pleine ville : un doux rêve ?

Non, c'est même possible avec des résultats très rapides pour peu que l'on suive la bonne méthode. Nous en avons parlé avec Nicolas de Brabandère, qui s'est spécialisé dans la mise en place de forêts Miyawaki.



Biologiste de formation, **Nicolas de Brabandère** a vécu de nombreuses années sur divers continents. À son retour en Belgique il y a dix ans, il souhaite se reconnecter avec la nature. Il part en Inde se former à la méthode Miyawaki, puis il l'adapte au contexte européen. Voilà cinq ans que sa société Urban Forests monte des projets de forêts Miyawaki en Belgique et en France. Pour en savoir plus : [urban-forests.com](http://urban-forests.com).

« Nous avons tous, chacun à notre échelle, la capacité de faire bouger les lignes. »

## Qu'est-ce qu'une forêt Miyawaki ?

**Nicolas de Brabandère :** Il s'agit de petits écosystèmes forestiers créés en milieu urbain ou périurbain selon la méthode du botaniste japonais Akira Miyawaki. L'originalité (et le grand atout) de cette méthode respectueuse de l'environnement est d'accélérer le processus naturel de régénération spontanée de la forêt. On obtient ainsi en vingt ans seulement des forêts complexes, denses et très diversifiées, très similaires à ce qu'elles seraient si on les avait laissées se développer naturellement pendant deux siècles. Même si les arbres n'ont pas l'ancienneté d'une forêt de 200 ans, la complexité de l'écosystème est équivalente.

## Comment obtient-on une croissance aussi rapide ?

**N. B. :** La méthode Miyawaki repose sur la mise en place de forêts à partir d'essences végétales indigènes du lieu concerné. Tout projet démarre donc par une étude approfondie du terrain sur lequel on souhaite planter la forêt : climat, altitude, exposition solaire, pluviométrie... Cette étude technique préliminaire permet d'identifier les espèces natives et de retrouver la communauté d'espèces la plus représentative du lieu. Nous choisissons généralement 20 à 30 espèces différentes, constituées d'arbres et d'arbustes, pour former les trois strates principales de la forêt. Ces espèces indigènes étant parfaitement adaptées aux conditions locales, elles vont s'acclimater et s'associer facilement.

Elles permettront également un développement optimum de la biodiversité, insectes locaux, oiseaux et petits animaux...

## Y a-t-il d'autres études à faire avant de planter ?

**N. B. :** L'analyse du sol est aussi fondamentale. Il s'agit là encore de comprendre le mieux possible son état et ses besoins propres. Nos sols sont souvent très abîmés et dénaturés par les nombreuses espèces exotiques et les traitements chimiques ou industriels auxquels nous les avons soumis.

Quelques jours avant la plantation, nous préparons le sol afin de l'ameublir et de faciliter le travail de tous ceux qui y participeront. La méthode Miyawaki se prêtant aisément aux plantations participatives au cours desquelles les riverains se retrouvent pour planter de nombreux arbres, il est nécessaire qu'il soit facile de planter.

La préparation mécanique est réalisée à l'aide d'une mini-pelle en une seule intervention. Des amendements naturels – compost, broyats végétaux, feuilles mortes... – sont ensuite répandus sur le sol afin de créer les conditions idéales pour faciliter la croissance des racines, la colonisation par les champignons et les micro-organismes. Cette préparation permet de réinitialiser le sol pour qu'il se régénère plus rapidement. Il ne sera plus jamais touché par la suite.

### Sous quelle forme plantez-vous les arbres ?

**N. B. :** Idéalement, il faudrait prélever les graines dans la zone et les faire germer avant de les planter... ce qui est très compliqué à mettre en œuvre. Nous contournerons la difficulté en nous fournissant chez des pépiniéristes et en plantant de jeunes plants en godet âgés de 1, 2 ou 3 ans et qui mesurent plus ou moins 50 cm. La physiologie de ces plants, orientée vers la croissance, assure une reprise et une pousse rapides. La forêt croît en moyenne d'un mètre par an et la taille des arbres dépasse la nôtre en deux ans. Au bout de vingt ans, un écosystème complexe s'est mis en place et l'ensemble a acquis l'aspect et la hauteur d'une forêt mature. C'est impressionnant. Au fil des années, les forêts Miyawaki deviennent tellement denses qu'on ne peut les traverser : ce sont de véritables sanctuaires végétaux. On peut cependant prévoir un sentier au moment de la conception.

### Qui sont les initiateurs de ce genre de plantation ?

**N. B. :** Nous sommes contactés par des riverains, des écoles, des associations locales, les services publics... Une école peut être subventionnée par une commune, une association ou une entreprise. Un nombre croissant d'entreprises cherche à s'engager en faveur de la biodiversité. Certaines, comme les promoteurs immobiliers, sont même liées par la contrainte légale de proposer des espaces verts. Des communes ou des collectivités agissent par le biais de projets citoyens ou de financements participatifs. Un particulier peut lui aussi choisir de réaliser une forêt urbaine plutôt qu'une piscine ou une véranda. Les possibilités sont multiples... et les projets relativement peu coûteux. En outre, la méthode Miyawaki est dans le domaine public et chacun est libre de se l'approprier.

### Quelle est la surface idéale d'une forêt Miyawaki ?

**N. B. :** On peut envisager une plantation à partir de 100 m<sup>2</sup> et jusqu'à 5 000 m<sup>2</sup>. Il suffit que le terrain soit en pleine terre et ne comprenne pas de réseau souterrain. Plus le lieu est ouvert au public, mieux il lui permettra de voir la forêt grandir et la mécanique du vivant se mettre en place, plus il aura du succès.

### En pratique, comment se déroule la plantation ?

**N. B. :** Il faut compter une demi-journée ou une journée, parfois davantage sur les grandes surfaces. Ce sont des projets très fédérateurs et quand le public est convié à participer, nous vivons d'extraordinaires moments de partage et de convivialité autour de la nature !

### Une fois la forêt plantée, faut-il la surveiller ?

**N. B. :** Un entretien léger et rapide est prévu deux fois par an pendant les deux premières années. Il s'agit simplement

de déraciner à la main les plantes qui pourraient ralentir la croissance des arbres ou donner un aspect trop négligé. La forêt devient complètement autonome en trois ans et elle peut grandir naturellement sans autre entretien que la coupe des branches qui gênent le sentier. La nature se régénère seule. Et quel résultat ! Au niveau supérieur de la forêt se forme une extraordinaire couronne végétale. Les feuillages, les strates et les couleurs varient avec les saisons. C'est magnifique !

Ainsi, non seulement cette méthode est moins coûteuse qu'un jardin classique, mais en outre, l'entretien est quasi nul. Enfin, en termes de biodiversité et d'impact environnemental, on ne peut faire mieux.

### Est-il possible d'intervenir sur des sols pauvres, appauvris par l'agriculture intensive, voire des friches industrielles ?

**N. B. :** C'est même l'un des atouts majeurs et l'origine du succès de cette méthode, qui fonctionne quelles que soient les conditions initiales du sol. Au Japon, Akira Miyawaki a réussi à restaurer des forêts sur des sols extrêmement dégradés par des industries lourdes, là où d'autres techniques ne pouvaient fonctionner.

### Quel accueil recevez-vous auprès du public ?

**N. B. :** Les signaux sont incroyablement encourageants. Je pense que les forêts Miyawaki constituent une solution adaptée à notre monde et aux aspirations actuelles.

Nous prenons de plus en plus conscience que la nature nous est indispensable et est source de bien-être. Je considère pour ma part que la nature doit intégrer l'économie réelle, sans attendre ni la bonne volonté, ni l'action, ni les subventions des pouvoirs publics. Avec Urban Forests, nous apportons la preuve que c'est possible. Nous devons nous prendre en main et nous avons tous, chacun à notre échelle, la capacité à faire bouger les lignes.

En plus d'aider les urbains à se reconnecter à la nature au quotidien, les forêts Miyawaki permettent à chacun de trouver du sens dans l'action, de réfléchir aux questions importantes liées à l'environnement, la biodiversité, l'alimentation, la mobilité... Chacun se sent convoqué et acteur. Par les connaissances écologiques qu'elles apportent, les forêts urbaines sont de véritables accélérateurs du changement.

Elles participent à une forme d'éveil qui s'intègre dans une démarche environnementale et écologique globale dont nous avons grand besoin.

Propos recueillis par Anne de Labouret

# Réglisse : sous cette forme, que des avantages !

Connue pour ses « rouleaux », confiserie populaire, elle l'est moins pour ses propriétés : les Romains et sainte Hildegarde y recouraient pourtant pour éclaircir la voix, et plus récemment, on l'utilise dans les ulcères et les gastrites ; la réglisse régule les fonctions de l'estomac et renforce l'énergie vitale.



**Nom latin :** *Glycyrrhiza glabra*

**Autres noms :** réglisse glabre, bois doux, bois sucré, racine douce ou régälisse

**Famille :** *Fabaceae*

**Parties utilisées :** les racines et les stolons (tiges souterraines)

**Principaux constituants :** glycyrrhizine, antioxydants polyphénoliques, saponines, liquiritigénine et glabridine (phyto-œstrogène), liquiritine, flavonoïdes, coumarines, sucres, atropine

**Principales propriétés :** antioxydante, anti-inflammatoire, expectorante, laxative, protection du foie

Tout le monde connaît la réglisse, utilisée pour les confiseries, comme les bonbons Zan, les sirops, et même dans la composition du pastis ! Le bâton à mâcher est employé en cas de sevrage tabagique, mais qui sait utiliser pleinement la plante pour ses vertus médicinales ? La réglisse est pourtant l'une des herbes les plus anciennes et les plus utilisées en médecine chinoise. Ce sont les Grecs anciens qui l'avaient nommée *Glycyrrhiza* à partir des mots *glycys* (sucre) et *rhidza* (racine). Plante herbacée de 1 m à 1 m 50 de hauteur, la réglisse aime les climats chauds et les sols riches et humides, comme le pourtour de la Méditerranée et le sud des États-Unis. Elle arbore de

grandes feuilles pennées et des inflorescences de petites fleurs violettes qui donneront le fruit, une gousse plate de 2 à 3 cm de long, contenant de nombreuses graines. Ses racines forment des rhizomes qui peuvent vite devenir invasifs si la terre et le climat leur conviennent. Si vous possédez un morceau de rhizome frais, plantez-le en plein soleil et attendez trois ans pour récolter quelques rhizomes riches en glycyrrhizine, responsable de la plupart de ses effets, de fin juin à mi-juillet. Plus la plante est mature, plus elle contient ce principe actif dans sa racine (2 à 3 %) et ses extraits (10 à 25 %) ! Au total, sa racine compte plus de quatre cents constituants chimiques. Ces dernières années, de nombreuses études ont rapporté que les composés actifs isolés de la réglisse possèdent des activités antitumorales, antimicrobiennes, antivirales, anti-inflammatoires, immunorégulatrices et plusieurs autres qui contribuent à la récupération et à la protection des nerfs, des voies respiratoires, du système endocrinien et du système cardiovasculaire<sup>1</sup>.

## Les avantages sans les inconvénients

Le rhizome de réglisse ne se contente pas de calmer les muqueuses digestives, il favorise la sécrétion de mucus protecteur et répare les cellules. C'est pourquoi les pharmacies donnaient de fortes doses d'extrait de réglisse aux patients souffrant d'ulcères gastriques, dans les années 1940, offrant de bons résultats mais aussi certains effets secondaires comme l'hypertension et la rétention d'eau. La glycyrrhizine est malheureusement la substance à laquelle on attribue ces problèmes, ainsi que des œdèmes ou des maux de tête. Un traitement à base de réglisse ne doit donc pas excéder six semaines car l'excès de glycyrrhizine pourrait faire augmenter la tension artérielle, baisser le taux de potassium dans le sang, augmenter le taux de sodium, et entraîner une rétention de liquide dans les tissus. Bonne nouvelle : aujourd'hui, on peut trouver des comprimés à mâcher sans glycyrrhizine : la DGL (« réglisse déglycyrrhizinée ») est un peu chère, mais

1. Rui Yand and al. « The Pharmacological Activities of Licorice » *Planta Med.* 2015 Dec;81(18):1654-69. Dans cet article, neuf activités pharmacologiques différentes de la réglisse sont résumées.

quand on a de l'hypertension, ce serait dommage de ne pas essayer, avant d'envisager un autre traitement.

## Le champion des organes digestifs

Les ulcères gastro-duodénaux sont induits à 80 % par une bactérie, *helicobacter pylori*. Le rhizome de réglisse rend plus efficace le traitement de référence associant un médicament antiscrétor d'acidité gastrique, l'oméprazole, à deux antibiotiques (amoxicilline et métronidazole). Après un mois de traitement, la cicatrisation de l'ulcère est passée de 70 % à 95 %, avec une éradication plus forte de la bactérie (70 % contre 45 %) et une réduction de la douleur<sup>2</sup>. La réglisse pourrait ainsi être envisagée en quadruple thérapie, avec des effets secondaires minimes, et pour pas très cher... Une bonne alternative à la résistance aux antibiotiques grandissante !

Plus simplement, l'infusion est intéressante après une gastro-entérite ou une intoxication alimentaire, permettant d'adoucir le système digestif. La maladie de Crohn peut également être soulagée par la réglisse.

## Moins de kilos en trop

Des rats obèses<sup>3</sup> ont reçu de l'huile de réglisse riche en flavonoïdes à hauteur de 2 % dans leur alimentation riche en graisse. Les résultats ont montré une activité enzymatique qui a réduit le poids du tissu adipeux abdominal et les niveaux de triglycérides. Des études menées chez l'homme montrent des effets similaires : 84 participants modérément en surpoids ont été répartis en quatre groupes recevant une dose quotidienne de 0 (placebo), 300, 600 ou 900 mg de LFO (*licorice flavonoid oil*)<sup>4</sup>. Bien que l'apport calorique ait été similaire dans les quatre groupes, la masse grasse corporelle totale a diminué de manière significative dans les trois groupes LFO après huit semaines d'ingestion. La prise de 900 mg/jour a entraîné des diminutions significatives par rapport aux niveaux de base dans la zone de graisse viscérale, le poids corporel, l'IMC et le cholestérol LDL (considéré comme le mauvais) sans qu'aucun effet indésirable n'ait été observé.

## Un nouveau compagnon à la ménopause

Avec la ménopause, les œstrogènes n'assurant plus de protection, les risques cardiovasculaires augmentent

et l'utilisation combinée d'œstrogènes et progestatifs comme traitement hormonal substitutif n'arrange rien. L'urgence est alors de trouver de nouveaux traitements sans effets délétères. L'essai contrôlé<sup>5</sup> randomisé mené par la Women's Health Initiative a étudié deux composés naturels dérivés de la racine de réglisse, *in vitro* et *in vivo* : la glabridine et le glabrène, les deux montrant des activités œstrogéniques. Les résultats suggèrent le glabrène comme nouvel agent pour la prévention des maladies cardiovasculaires chez les femmes post-ménopausées.

## Comment l'utiliser

En infusion, 50 g pour 1 l d'eau à faire bouillir 5 minutes et macérer 12 heures. Pour un effet antiviral, optez pour la décoction à raison d'une demie à une cuillère à café des rhizomes en poudre pour 250 ml d'eau. Faites frémir pendant 15 minutes, filtrez et buvez trois tasses par jour.

La réglisse peut être associée avec la vigne rouge pour favoriser une meilleure circulation, avec la mélisse ou la menthe pour faciliter la digestion ou avec le mélilot pour lutter contre les symptômes de la ménopause. En cas de bronchite, la réglisse fait bon ménage avec le thym, l'eucalyptus ou l'hysope, en infusion à boire en quantité dans le courant de la journée. Et en cas de toux nerveuses ou de trachéites, le meilleur allié de la réglisse sera le plantain lancéolé.

Attention, la réglisse est contre-indiquée en cas de grossesse, d'hypertension, d'insuffisance rénale et d'hypertonie ; la plante augmente les effets de certains médicaments comme la digitaline, les corticostéroïdes ou certains diurétiques. Il est déconseillé aussi d'en prendre de fortes doses avec un contraceptif oral (contient des phytohormones).

## Quelques produits de confiance

- Réglisse déglycyrrhisée - 60 gélules sur [www.louis-herboristerie.com](http://www.louis-herboristerie.com).
- Sans oublier la réglisse bio en vrac pour vos infusions sur [www.compagnie-des-sens.fr](http://www.compagnie-des-sens.fr) ou chez votre herboriste.

Isabelle Chéron

2. Marjan Rahnama and al. « The healing effect of licorice (*Glycyrrhiza glabra*) on *Helicobacter pylori* infected peptic ulcers » *J Res Med Sci*. 2013 Jun; 18(6): 532-533.  
 3. Hiroshi Kamisoyama and al. « Investigation of the Anti-Obesity Action of Licorice Flavonoid Oil in Diet-Induced Obese Rats » *Biosci Biotechnol Biochem* 2008 Dec;72(12):3225-31. doi: 10.1271/bbb.80469.  
 4. Yuji Tominaga and al. « Licorice Flavonoid Oil Reduces Total Body Fat and Visceral Fat in Overweight Subjects: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study » *Obes Res Clin Pract* 2009 Aug;3(3):I-IV. doi: 10.1016/j.orcp.2009.04.005.  
 5. Dalia Somjen and al. « Estrogen-like Activity of Licorice Root Constituents: Glabridin and Glabrene, in Vascular Tissues in Vitro and in Vivo » *Steroid Biochem Mol Biol*. 2004 Jul;91(3):147-55.



# Des fleurs dans votre assiette !

La nature se montre d'une extraordinaire générosité en mettant à notre disposition une multitude de fleurs comestibles riches, en vertus, en textures et en saveurs. Partez à leur rencontre, et régalez-vous.

En phytothérapie, on détaille facilement les propriétés de la racine, des feuilles, des jeunes pousses ou des graines d'une plante, mais on s'attarde moins sur les fleurs. Il est vrai que le temps de floraison est parfois très court. Pourtant bon nombre d'entre elles méritent qu'on s'y intéresse, tant pour leurs vertus que pour leur saveur. Le fait de manger des fleurs est loin d'être un effet de mode. Les anciens romains adoraient la bourrache, la violette et le souci et au Moyen Âge, la mauve, la lavande ou la rose parfumaient les plats à la table des nobles. Partout dans le monde, de nombreuses cultures les utilisent toujours en cuisine. Les pétales de rose fraîche sont très prisés dans la cuisine du Moyen-Orient et en Inde. En Chine, le jasmin, le lotus et le chrysanthème sont des incontournables, et au Maghreb le couscous à la lavande est traditionnellement consommé le soir. Si toutes ces fleurs sont passées en cuisine, c'est qu'elles ont d'abord été remarquées pour leurs qualités médicinales et nutrition-

nelles. Même si elles ne permettent pas d'obtenir le même niveau de bienfaits que des extraits de plantes plus concentrés en principes actifs, elles fournissent bien des substances utiles à la santé, minéraux et vitamines, ainsi que des composés antioxydants et anti-inflammatoires. Aujourd'hui, quelles que soient leurs vertus, manger des fleurs reste d'abord un plaisir gourmand. Tout comme chacune exhale son propre parfum, elles ont des spécificités gustatives, certaines sont délicieusement piquantes, d'autres douces, sucrées ou amères... L'association des arômes, des couleurs et des textures ravit les papilles, les yeux et participe au bien-être. Pour maîtriser leur utilisation, voici tout ce que vous devez savoir.

## Choisissez bien

Prudence, ce n'est pas parce qu'une fleur est magnifique ou qu'elle dégage un parfum sublime qu'elle est bonne à manger. Toutes ne sont pas comestibles et certaines sont même très toxiques. Comme pour les

champignons, ne mangez que celles que vous avez identifiées clairement et savez être sans danger.

Il ne faut surtout pas consommer une fleur cultivée avec des pesticides et les bouquets achetés chez un fleuriste sont généralement gavés de produits chimiques contre les maladies et traités pour la conservation. Sauf avis contraire, ils sont impropres à la consommation. L'idéal est de cultiver ses propres fleurs, mais tout le monde n'a pas la chance d'avoir un jardin ou un balcon. Néanmoins, nombre de fleurs comestibles se mettent sans problème dans un pot sur un rebord de fenêtre : capucine, pensée, tagète, souci, bourrache... Ces jardinières se révéleront aussi décoratives qu'utiles. En jardinerie, on trouve des gammes très diversifiées de plantes, cependant plus des trois quarts d'entre elles proviennent de l'étranger. Achetez de préférence des fleurs en pots avec un label garantissant une production française, comme « Fleurs de France ». Chez vous, replantez-les dans une nouvelle terre et attendez une vingtaine de jours pour les déguster, le temps que les engrais éventuellement utilisés se dissipent. Cueillez-les ensuite au moment de vous en servir.

### Quelques fleurs non comestibles

Aconit, ancolie, anémone, arnica, arum, azalée, belladone, bouton d'or, chélide, clématite, colchique, crocus, cyclamen, digitale, euphorbe, genêt, iris, jonquille, laurier-rose, lupin, muguet, narcisse, rhododendron...

Vous pouvez aussi récolter des fleurs sauvages, à condition de vous éloigner des routes fréquentées et des champs cultivés. Les meilleurs endroits de récolte sont les lieux éloignés des pollutions : sous-bois, montagne, chemins sauvages, etc.

## Où acheter vos fleurs ?

Fournissez-vous en vente directe auprès de maraîchers locaux. Devant le regain d'intérêt pour les fleurs comestibles, ils sont de plus en plus nombreux à les proposer. Ils sont souvent présents sur les marchés (à Marseille, le marché paysan du mercredi matin cours Julien, à Nancy-Haussonville le samedi matin, etc.). Des fleurs fraîches comestibles sont aussi disponibles en épicerie fine (à Paris: Lafayette Gourmet ou la Grande Épicerie – [www.lagrandeepicerie.com](http://www.lagrandeepicerie.com)). Certains producteurs livrent même des fleurs comestibles fraîches aux particuliers :

- Des bouquets de fleurs fraîches, bio et comestibles : [www.fleurivore.com](http://www.fleurivore.com)
- Des barquettes proposées par un producteur de l'Aude : [www.fleursetsaveurs.net](http://www.fleursetsaveurs.net)

Enfin, soyez prudent quand vous mangez une fleur pour la première fois, tenez-vous-en à une petite quantité. En général, on ne mange que les pétales et il faut supprimer avec une pince le pistil et les étamines qui sont allergènes.

## Les bons réflexes

Après la cueillette, secouez délicatement les fleurs pour éliminer la poussière et étalez-les sur le plan de travail afin que les insectes qui pourraient y nicher s'en aillent. Les fleurs peuvent être lavées avant dégustation : trempez-les rapidement dans un bol d'eau froide, égouttez et laissez sécher sur du papier absorbant. Séparez les pétales au dernier moment pour conserver la fraîcheur et l'éclat des couleurs et mangez-les sans attendre, ils se conservent rarement longtemps. La durée de vie des fleurs varie et pour les garder, conservez les entières 2 à 3 jours dans des boîtes alimentaires tapissées de papier absorbant. C'est la fraîcheur qui doit vous guider quand vous les consommez, éliminez tout ce

qui est flétri ou présente des taches suspectes.

## Comment consommer les fleurs ?

La plupart des fleurs sont bonnes à manger crues, ce qui ne nécessite aucun savoir-faire particulier, on les ajoute simplement à des salades vertes ou à des assiettes de crudités. Elles se marient bien avec une vinaigrette ou une sauce au yaourt. Déposez-les au dernier moment pour éviter qu'elles ne flétrissent, par exemple la bourrache, la capucine, les pois de senteur, le dahlia, le chrysanthème, la pensée, la pivoine, le bégonia, le bleuet, etc. La saveur sucrée de certaines fleurs ou leur parfum les destinent plus particulièrement aux desserts. Il s'agit des fleurs d'acacia, de jasmin, de violette, de rose ou de lilas. Elles peuvent être ajoutées aux salades de fruits ou infusées dans un liquide pour créer des entremets, pocher des fruits ou réaliser des glaces et des granités. La plupart des fleurs flétrissent à la cuisson, cependant, il est tout à fait possible de les incorporer en toute fin de cuisson d'une poêlée de légumes, d'une sauce, d'une soupe, ou encore de les utiliser pour réaliser des beignets et des desserts. Voici trois recettes très simples qui vous permettront de découvrir le parfum des fleurs de différentes façons.

### Les tempuras de fleurs

- Des fleurs au choix lavées et séchées : œillet d'Inde, bégonia, tagète, ail des ours, fleur de courgette...
- Sauce soja, graines de sésame, jus de citron
- 50 g de farine T80
- De l'huile de friture
- 1 jaune d'œuf
- 10 cl d'eau



Battez le jaune d'œuf à la fourchette avec l'eau et incorporez la

farine en mélangeant. Faites chauffer l'huile à feu vif. En les tenant par la tige, trempez chaque fleur dans la préparation, puis faites-les frire tête en bas dans l'huile chaude une dizaine de secondes. Déposez sur un papier absorbant, saupoudrez de sésame et servez aussitôt avec la sauce soja et un filet de jus de citron.

### Ma salade sensationnelle

- Vinaigre balsamique
- Une douzaine de fleurs au choix : pissenlit, capucine, pensée, mufler, pâquerette, œillet du poète...
- Une laitue
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Lavez, essorez et effeuillez la salade dans un saladier. Lavez les plus petites des feuilles de capucine, elles sont les plus tendres, et ajoutez-les à la salade. Supprimez le pistil et les étamines et placez les fleurs dans une passoire pour les rincer délicatement sous l'eau courante. Égouttez-les avec du papier essuie-tout. Mélangez huile, vinaigre, sel et poivre. Disposez les fleurs sur la salade et servez avec la vinaigrette à part.

### Surprenants bâtonnets glacés

- 8 moules à esquimau
- 30 ml d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 2 cuillères à café de miel ou de sirop de fleurs
- 1 poignée de framboises ou de fraises
- 1 poignée de fleurs comestibles de saison : camomille, souci, capucine, violette, coquelicot, sureau...
- 400 ml d'eau



Mélangez l'eau, l'eau de fleur d'oranger et le jus de citron, sucrez au goût. Coupez les baies en tranches.

Remplissez les moules avec la préparation liquide, répartissez les fruits et les fleurs, ajoutez le bâton au centre. Faites prendre au congélateur au moins quatre heures.

## Quelles fleurs ?

Les fleurs de souci (*Calendula officinalis*), par exemple, apparaissent entre avril et octobre. Leur saveur est épicée, légèrement sucrée et leur texture croquante. La couleur vibrante apporte du tonus et de la gaieté au plus banal des plats.

Côté nutriments, c'est une petite bombe d'antioxydants, flavonoïdes et caroténoïdes, qui lui confèrent des propriétés adoucissantes et cicatrisantes intéressantes dans les inflammations digestives, avec une bonne action sur le transit intestinal.

Les fleurs se parsèment sur les salades vertes et dans les gâteaux. Appelé aussi safran du pauvre, le souci en quantité suffisante colore les aliments et peut rehausser un riz un peu triste.

On ne pourra pas toutes les citer, il existe environ 250 fleurs comestibles, dont seule une cinquantaine présente un réel intérêt gustatif. La fleur de courgette, délicieuse en beignets, est l'une des mieux connues, mais il n'y a que l'embarras du choix parmi les fleurs courantes des jardins et des champs : violette, rose, capucine, coquelicot, pâquerette, primevère, chèvrefeuille, camomille, mimosa, fleurs de pissenlit, d'oignon, de trèfle, de bourrache, d'acacia, de sureau, de tilleul... La plupart des fleurs des plantes aromatiques sont également comestibles, avec parfois un goût différent des feuilles ou plus prononcé. Les fleurs de ciboulette par exemple apportent la saveur douce de l'oignon, les fleurs du fenouil un goût anisé, il y a aussi l'ail des ours, le basilic, le romarin, le thym, la sauge, la menthe, l'aneth...

Chaque fleur possède son profil nutritionnel et ses qualités propres. Pauvres en calories, elles sont riches en micronutriments, et encore plus

s'il s'agit de plantes sauvages. La plupart renferment une bonne quantité de vitamine C, c'est le cas notamment de la bourrache et de la capucine, tandis que la fleur de courgette est riche en vitamine A et la lavande ou la rose en vitamine E. Les minéraux sont également bien présents, le potassium tout particulièrement dans l'œillet et le chrysanthème, le fer dans la bourrache, etc. Enfin, les plus colorées des fleurs présentent bon nombre de flavonoïdes antioxydants : violette, pissenlit, rose, souci, etc.

## Une fleur / une recette

Pour une introduction, en attendant que vous n'ayez plus peur d'user de votre créativité, voici notre sélection parmi les plus courantes et les plus faciles à se procurer, délicieuses au palais et bien pourvues en micronutriments !

### La bourrache

*Borago officinalis*, cette petite fleur bleu azur fleurit d'avril à septembre. Elle présente un croquant qui dégage une surprenante saveur iodée d'huître, parfaite pour apporter une touche saline à vos plats. On utilise aussi les jeunes feuilles qui rappellent la saveur du concombre. Sa richesse en mucilage lui confère des propriétés émoullientes et adoucissantes utiles pour lutter contre la paresse intestinale. Elle renferme aussi de la vitamine C, des flavonoïdes et du calcium.

### Taboulé aux fleurs

Pour 4 personnes

- 1 tasse de fleurs : bourrache, capucine, pensée...
- 300 g de couscous
- 500 ml d'eau salée



Versez le couscous dans un saladier, ajoutez l'eau bouillante salée, couvrez et laissez refroidir. Aérez avec une fourchette, ajoutez les fleurs et

mélangez délicatement. Émulsionnez de l'huile d'olive et un filet de jus de citron, arrosez le couscous aux fleurs. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez frais.

### La fleur d'ail

On peut laisser monter l'ail (*Allium sativum*) et récolter les petites fleurs blanches ou mauves de mars à juin. Si vous n'appréciez pas le goût trop fort des gousses, essayez ces fleurs crues au goût adouci, tandis que cuites à la vapeur ou sautées, elles rappellent celui des asperges. Riche en vitamine C, l'ail a des vertus antiseptiques et vermifuges. Notez que toutes les fleurs de la famille de l'ail, l'ail des ours, le poireau et la ciboulette, sont comestibles et savoureuses. Elles s'utilisent comme des aromates pour parfumer un plat, une viande, une purée, etc.

### Pesto de fleurs d'ail

Pour 2 pots de 125 ml

- 3 cuillères à café de jus de citron
- 6 à 8 tiges de fleurs d'ail
- 1 tasse de basilic frais
- 65 g de parmesan râpé
- 170 ml d'huile d'olive



Lavez les fleurs et coupez-les en petits morceaux. Lavez les feuilles de basilic. Dans le bol d'un robot, mettez l'ail, le basilic et le jus de citron. Mélangez. Ajoutez l'huile petit à petit en mélangeant jusqu'à atteindre la texture désirée. Mettez en pot.

### La capucine

La cueillette s'étale de juin à novembre selon les espèces. Le goût de la fleur est sucré et piquant, tandis que celui des feuilles rappelle le cresson. La capucine (*Tropaeolum majus, minus ou tuberosum*) est riche en enzymes (myrosine) et vitamine C. Elle contient des essences sulfurées et est une bonne stimulante digestive et antiseptique. Le vif coloris des fleurs attire l'œil, elles se mangent facilement fraîches

pour agrémenter une salade ou s'insèrent aussi bien dans une omelette qu'un dessert de fruit. Elles peuvent aussi aromatiser un vinaigre ou un fromage frais.

### Gazpacho à la capucine

- 1 poignée de capucines, fleurs et jeunes feuilles
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon
- Huile d'olive



Lavez les légumes et détaillez-les en morceaux. Lavez rapidement les capucines. Réservez quatre fleurs pour la décoration. Dans un robot à lames, hachez finement l'oignon, le concombre et les tomates. En toute fin, ajoutez les capucines. Versez dans un plat, ajoutez 6 cuillères à soupe d'huile d'olive et salez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Décorez avec les fleurs restantes et servez bien frais.

### Fleurs d'acacia

Les fleurs d'acacia (*Robinia pseudoacacia*) sont croquantes avec un pouvoir odorant délicat et fleuri. Elles ont des vertus intéressantes pour la sphère digestive avec des propriétés antispasmodiques pour lutter contre les remontées acides et les brûlures d'estomac. Elles fleurissent entre mai et juin. Ramassez-les quand elles sont en bouton ou à peine écloses, c'est là qu'elles délivrent le parfum le plus fort. Elles se dégustent en beignets ou dans des gâteaux.

### Bouchées de fleurs d'acacia au chocolat

- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- 8 grappes de fleurs d'acacia
- 100 g de chocolat
- 50 g de beurre



Séparez les fleurs des tiges et étalez sur la plaque du four. Enfournez

15 minutes à 30 °C. Faites fondre chocolat et beurre au bain-marie. Versez le mélange chocolaté dans un saladier et plongez les fleurs pour les enrober délicatement. Formez de petites bouchées, saupoudrez de sucre et laissez au frais quelques heures.

### La pensée des jardins

Les pensées (*Viola x wittrockiana*) fleurissent de février à juin et de septembre à novembre. Leur goût est doux et délicatement sucré. Les plus parfumées sont les variétés jaunes. Elles sont riches en vitamine C et en antioxydants. On peut ajouter très simplement les fleurs à une salade ou dans un dessert fruité. Elles peuvent aussi être cristallisées pour agrémenter des salades de fruits frais ou des desserts glacés.

### Fleurs cristallisées

- Des fleurs au choix: pensées, violettes, œillets du poète, nigelle, mimosa, mauve...
- 1 blanc d'œuf
- Du sucre blond



Coupez la tige et gardez les fleurs entières. Battez le blanc d'œuf à la fourchette et trempez les fleurs pour les enrober intégralement. Ôtez l'excédent. Posez les fleurs sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et avec une cuillère, saupoudrez de sucre. Laissez sécher 4 ou 5 jours à l'air libre dans un endroit chaud mais pas en plein soleil. Les fleurs cristallisées se conservent dans un pot en verre bien fermé 2 à 3 semaines.

### Le pissenlit

On ramasse les pissenlits (*Taraxacum officinalis*) entre février et juin. Ils s'adressent avant tout au système digestif et ont des vertus dépuratives sur le système hépatobiliaire. Ce sont surtout les feuilles et la racine qui font partie de la pharmacopée traditionnelle, mais les boutons floraux sont

aussi riches en vitamines A, B, C, D et K, en minéraux, calcium, potassium, magnésium et fer, et en caroténoïdes. Leur saveur sucrée et amère est délicieuse. Crus, ils s'entendent parfaitement avec le fromage de chèvre, ou revenus brièvement à l'huile, ils s'incorporent dans une omelette ou une poêlée de légumes.

### Omelette aux pissenlits

Pour 2

- 100 g de champignons de Paris
- Fleurs et feuilles de pissenlit
- 4 œufs



Coupez les champignons en lamelles et faites-les revenir à la poêle sur feu moyen 10 minutes. Dans un saladier, battez les œufs et incorporez les pétales et les feuilles hachées de pissenlit. Réservez quelques fleurs. Salez et poivrez. Quand les champignons sont cuits, versez l'omelette dans la poêle, ajoutez le reste des fleurs en surface. Laissez cuire et servez chaud.

### L'œillet d'Inde

Les fleurs de *Tagete lucida* se cueillent de mai à octobre, crues elles ont une saveur balsamique et légèrement anisée. Cuites, elles sont plus épicées, entre le gingembre et le curry. Étonnant !

### Billes surprises de fromage

- 1 fromage de chèvre frais
- Une poignée de fleurs à détacher en pétales au choix: œillet, souci, fleur d'ail des ours, de ciboulette, de bleuet...
- 5 noix



Hachez grossièrement les noix et mélangez-les avec le fromage frais. Formez des boulettes et roulez-les dans les fleurs. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Annie Casamayou

# Vous manquez d'espace ? Cultivez votre potager dans un bocal !

Savoureuses et délicates, les graines germées ont conquis de nombreux gourmets. Au-delà de leurs qualités gustatives, elles méritent une place de choix en raison de leur incroyable puissance nutritionnelle. Suivez notre guide, on vous dit comment réussir votre potager gourmand en bocal.

Incontournables de l'alimentation vivante, également baptisée « alimentation haute vitalité » et « crudivorisme », les graines germées sont des plantes qui démarrent leur croissance. Non transformés, locaux et crus, ces mini-végétaux apportent un superbe potentiel de vie grâce à la germination. En effet, au contact de l'eau, ces graines endormies se réveillent. De nombreuses modifications s'opèrent alors sous l'effet d'enzymes de manière à assurer le développement de la plante. L'amidon est converti en sucres simples, les lipides sont fragmentés en acides gras, les protéines sont décomposées en acides aminés. Quant aux vitamines et minéraux, ils sont démultipliés. Les graines germées affichent ainsi entre 4 à 40 fois plus de nutriments que leurs homologues matures<sup>1</sup>.

## Pourquoi des graines germées ?

Tout d'abord parce que c'est facile, ludique et valorisant. De l'eau, un bocal et quelques jours plus tard, vous savourez les bienfaits de la nature. De plus, la germination est un mode de consommation écologique et économique. Bio et locale (votre cuisine abrite votre potager), votre empreinte carbone est plus que faible. Avec un sachet de graines de 100 g (entre 3 et 7 euros), vous réalisez près d'un kilo de mini-pousses. Vous gérez votre production en fonction de vos besoins et évitez ainsi tout gaspillage. Autre avantage, leur disponibilité permanente. De quoi vous affranchir du rythme saisonnier et vous permettre de bénéficier d'une nourriture fraîche et nutritionnellement riche toute l'année.

Ajoutez-y encore les nombreux bienfaits pour votre organisme. Qualifiées à juste titre de superaliments, les graines germées vous apportent des vitamines (A, B, C, D, E, K), des minéraux (notamment calcium, fer, magnésium), des protéines, des enzymes, des acides gras

essentiels, des fibres ainsi que des antioxydants (polyphénols, flavonoïdes). Des nutriments de qualité qui sont directement assimilables. Ces petites bombes nutritionnelles jouissent, en effet, d'une excellente digestibilité. La germination permet non seulement de décomposer les nutriments, mais elle élimine également les facteurs antinutritionnels tels que l'acide phytique qui empêchent l'absorption de minéraux. Consommer des graines germées constitue une excellente source d'énergie qui contribue à une bonne santé cardiovasculaire et cérébrale. Reminéralisantes, elles boostent les défenses immunitaires, diminuent le cholestérol, luttent contre l'oxydation des cellules et tissus, vitalisent le système nerveux et améliorent la digestion. Leurs propriétés ne s'arrêtent pas là. Alcalines, elles soutiennent l'équilibre acido-basique. Un must quand on sait que nous avons pour la plupart une alimentation trop acide.

## Petit guide de la germination réussie

Pour démarrer votre culture, il vous faut d'abord **choisir les graines**. Il en existe une multitude : les aromates (fenugrec, persil, cumin...), les céréales (avoine, blé, sarrasin...), les légumineuses (alfalfa, lentilles...) et les mucilagineuses<sup>2</sup> (cresson, roquette...).

Selon les graines que vous allez prendre, vous aurez à respecter un temps de germination et des techniques différentes (notamment nombre de rinçages)<sup>3</sup>. Vous bénéficierez également d'une grande variété de saveurs et de micronutriments. Ainsi, l'alfalfa, parfait pour les débutants, exige 3 à 5 jours pour germer. Avec sa délicatesse, il se glisse partout (tartine, salade, soupe). Côté nutritionnel, il est riche en vitamines B9, D et bêta-carotène. Ce qui en fait l'allié du métabo-

1. Xiao Z, Lester GE, Luo Y, Wang Q. Assessment of vitamin and carotenoid concentrations of emerging food products: edible microgreens. *J Agric Food Chem*. 2012 Aug 8;60(31):7644-51. doi: 10.1021/jf300459b. Epub 2012 Jul 30. PMID: 22812633.

2. Au contact de l'eau, les graines mucilagineuses produisent une substance gélatineuse dont il faut se débarrasser. Leur culture exige un germeoir adapté ou un support neutre (coton).

3. Pour vous initier à la germination, les graines les plus faciles sont l'alfalfa (luzerne), le fenugrec, les lentilles, le tournesol et le radis noir.

lisme et des défenses immunitaires. Plus rapides à germer, les graines de tournesol font, elles, des merveilles sur une salade de fruits. Question santé, elles abritent des acides gras essentiels et des vitamines D et E. De quoi soutenir l'équilibre du système nerveux et prévenir les accidents cardiovasculaires.



Pour bénéficier de tous ces bienfaits et échapper à la monotonie, alternez les graines germées. Autre astuce, réalisez des associations. Pour conclure, sachez que certaines ne sont pas consommables. Il s'agit du sorgho, de l'aubergine, du soja jaune, de la tomate, du poivron et de la rhubarbe.

En ce qui concerne le matériel, rien de tel pour se lancer que le pot en verre incliné et son couvercle adapté<sup>4</sup> : simple d'utilisation, économique et efficace. Avec l'expérience, vous pourrez passer aux germeoirs en terre cuite, en coupelles et à étages. Ils sont déconseillés aux débutants pour une question d'hygiène. Ils sont, en effet, délicats à entretenir.



## La germination en deux étapes

### Étape 1 : la prégermination grâce au trempage

Avant de commencer, lavez soigneusement vos mains au savon. L'hygiène est une absolue nécessité pour éviter toute contamination. Déposez ensuite une cuillerée à soupe de graines dans votre bocal. Puis versez-y de l'eau claire, si possible filtrée. Laissez tremper pour enclencher la prégermination. De 2 heures (basilic, chia, cressonnette) à 12 heures (tournesol, brocoli, persil), la durée varie selon la graine.

### Étape 2 : la germination

Jetez l'eau de trempage. Rincez les graines réveillées à l'eau courante au moins 2 fois par jour (matin et soir). Posez le germeoir tête en bas. N'exposez pas votre germeoir en plein soleil. Oubliez également un endroit trop frais, la température idéale se situe entre 18 et 20 °C. Comptez entre 2 jours (blé, cressonnette, courge, tournesol) et 8-10 jours (carotte, coriandre, poireau) selon les graines. Si vous ne souhaitez pas consommer immédiatement votre récolte, conservez-la, 3 à 5 jours, dans un bocal hermétique au réfrigérateur.

Entre deux récoltes, lavez et rincez avec soin votre germeoir pour éviter tout développement de bactéries et de moisissures. Si malgré vos précautions (lavage mains, matériel), vous observez des moisissures ou sentez une mauvaise odeur : jetez votre production sans états d'âme !



### Soyez curieux !

N'hésitez pas à tester les différentes graines, elles vous surprendront par leur personnalité : la douce luzerne et le fenugrec, un brin amer, s'associent très bien aux autres saveurs et se glissent dans les salades et les sandwiches. À l'opposé, plus marquée, la betterave, d'un rouge vif, peut déplaire avec son goût terreux et sucré. Vous aimez les plats épicés ? Adoptez la moutarde qui n'est pas sans rappeler le piquant du raifort.

Pour préserver leurs qualités nutritionnelles, consommez les graines germées de préférence crues. Vous pouvez les parsemer sur vos préparations froides (salades, smoothies, tartines, sauces) ou à la dernière minute dans vos vinaigrettes et mets chauds (potages, légumes, crêpes).

Et si vous souhaitez en savoir plus, Serge Schall, habitué de nos pages, a publié chez Larousse un petit ouvrage bien pratique intitulé *Je fais pousser mes premières graines germées* qui comblera votre curiosité.

Natacha Duhaut

4. Type germeoir à graines de Germline, en vente en magasins bio ou sur Internet.

# Jolie poupée et fier pompier : les deux visages du coquelicot

En des temps révolus, elle fut l'inspiratrice des peintres et des poètes, la muse des champs de blé. Dans sa robe de soie écarlate, cette modeste fleur demeure le symbole d'une campagne aux dimensions humaines, aux paysages joyeux et chamarrés. Si aujourd'hui, le coquelicot se fait rare, il n'a pas dit son dernier mot ; çà et là, des résistances s'organisent. Un peu magicienne dans sa corolle de feu, cette sauvageonne se révèle raffinée en cuisine et d'une tendresse infinie dans ses remèdes. Bref, on l'aime !

## Coquelicot et bleuet, même combat !

De nos jours, il est bien compliqué pour une plante sauvage de fréquenter librement les champs cultivés, d'aller et venir à son aise et en plus, d'être considérée. Disons-le, c'est quasiment mission impossible !

Voilà, déjà longtemps que la marge de tolérance entre les « bonnes plantes » et les « mauvaises herbes » s'est sérieusement réduite. Le coquelicot en sait quelque chose... Lui qui aimait tant musarder au milieu des céréales avec son compagnon d'infortune, le bleuet (*Centaurea cyanus*), les voici devenus hors-la-loi. Originaire des régions chaudes de la Méditerranée orientale et des steppes d'Asie centrale, cette belle plante messicole<sup>1</sup> a migré vers nos régions par l'entremise de ses graines, accrochées au pelage des animaux ou mélangées aux semences céréalières. Elle affectionne les terres ensoleillées et ne se fait pas prier pour occuper les sols mis à nu à l'occasion d'un chantier ou d'une construction d'autoroute. Très fécond, le joli coquelicot produit des milliers de petites graines qui peuvent dormir durant sept à huit ans en terre tout en conservant leur pouvoir germinatif. Ainsi, malgré tous les ennuis que lui cause l'agriculture moderne, le ponceau<sup>2</sup> a de sérieux atouts dans sa manche et, patiemment, attend son heure. Cette exclusion est d'autant plus injuste que les traditions paysannes ont toujours intégré la présence raisonnable de plantes messicoles dans les cultures de blé et ce, afin d'améliorer la croissance et la bonne santé des céréales<sup>3</sup>.

Solitaire à l'extrémité de sa tige, la fleur arbore quatre délicats pétales rouges dont la base est tachée de noir.

Mais à y regarder de plus près, quelle vision consternante que ces boutons floraux pendant misérablement vers la terre... Rassurez-vous ! Le temps de se préparer et les voilà qui se redressent fièrement et déplient leur robe encore froissée. La floraison sera éphémère, le temps d'un feu de paille...

## Il voit la vie en rouge

De sa famille des *Papaveraceae*, le coquelicot a hérité du nom populaire de « pavot rouge », *Papaver rhoeas*, de son petit nom latin. Il semblerait que la plante ait conclu un pacte avec le coq puisque son nom français « coquelicot » dérive de l'onomatopée « Cocorico ». Ce chant de lève-tôt n'est pas sans rappeler la toux éraillée des malades de la coqueluche. Après tout, le coquelicot n'est-il pas un spécialiste des toux d'irritation ? Le gallinacé et la plante ont également en commun le goût du rouge ; la crête pour l'un, la corolle pour l'autre. Il n'est pas anodin de souligner que cette couleur ardente est également celle des inflammations des muqueuses. Et sur ce terrain, le coquelicot est passé maître dans l'art d'apaiser les gorges en feu...

En anglais, on le désigne par le nom familier de *poppy* qui signifie « poupée ». Cette appellation témoigne d'un temps où les prairies sauvages offraient aux enfants des campagnes, un merveilleux terrain de jeu. Celui de la poupée consistait à retourner les pétales de la fleur vers le bas en guise de jupe, d'attacher un brin d'herbe pour en marquer la taille, de glisser une paille en travers pour simuler les bras et la capsule verte du coquelicot faisait office de tête. La petite fille pouvait

1. Plante fréquentant les cultures de céréales, tels les nielles, les bleuets, les pensées sauvages.

2. Un des nombreux noms vernaculaires du coquelicot qui traduit cette nuance de rouge, propre à la corolle de sa fleur.

3. Cet aspect a été confirmé par des scientifiques russes à la fin des années 1990.

alors faire valser sa « poupée » dans sa belle robe de soirée, tout en faisant rouler la tige entre ses doigts.

## Un mets de roi

Célébré durant l'Antiquité pour ses vertus émollientes et calmantes, *Papaver rhoeas* était considéré comme la plante référente en cas de pleurésie<sup>4</sup>. Grecs et Romains raffolaient de ses feuilles fraîches consommées en salade. Louis XIV, fine bouche mais attentif à sa santé, n'oubliait jamais d'inviter sur sa table un potage d'ortie et de jeunes feuilles de coquelicot. L'habitude de les cuisiner a perduré en Italie et dans le midi de la France jusqu'à l'aube de la Seconde Guerre mondiale. En tant que remède, la médecine populaire a toujours utilisé les pétales pour leur action sudorifique lors des angines, des pneumonies ou des bronchites.

Quand la capsule était arrivée à maturité, il était d'usage de récolter les graines, riches en huiles grasses, pour agrémenter le pain ou un gâteau. Leur saveur subtile de noisette était très appréciée en pâtisserie.

## Calmer, encore et toujours...

La douceur des pétales laisse deviner une présence importante de mucilages, entraînant ainsi une action émolliente, adoucissante et hydratante sur les muqueuses du larynx et de la gorge. Spécialisé dans le soin des toux sèches et des maux de gorge, le coquelicot fait merveille sur tous les états inflammatoires : les angines, les toux sèches des fumeurs, les trachéites et les quintes de toux des grands nerveux. Il n'est pas question ici d'état infectieux, de mucosités abondantes, épaisses, mais d'inflammation douloureuse accompagnée d'une sensation de sécheresse. Comme il se doit, la toux rauque de la coqueluche s'appliquait au domaine d'action du coquelicot. Véritable pompier des muqueuses, le ponceau éteint le feu des gorges irritées en hydratant profondément et durablement les muqueuses. Pour remédier à toutes ces situations, le gargarisme ! Il vous suffit de faire infuser pendant 10 minutes une bonne cuillère à soupe de pétales séchés (en vente en herboristerie) dans 200 ml d'eau frémissante et de laisser tiédir avant de procéder à votre gargarisme. C'est un remède souverain !

Sans posséder les propriétés hypnotiques de son cousin le pavot somnifère (*Papaver somniferum*), notre pavot rouge jouit néanmoins de réelles vertus calmantes sur le système nerveux. Sédatif autrefois

très prisé en pédiatrie, le sirop de pétales de coquelicot était recommandé aux enfants agités, inquiets ou présentant des difficultés d'endormissement et ce sans aucun effet secondaire.



### Le vinaigre de coquelicot

(D'après une recette de Bruno Delaunay)

- 75 cl de vinaigre de cidre
- 50 fleurs de coquelicot

Récoltez les fleurs fraîches et placez-les dans un bocal assez grand pour contenir l'équivalent de 75 cl de liquide. Laissez macérer à mi-ombre pendant 15 jours puis filtrez et mettez en bouteille. Vous obtiendrez un magnifique vinaigre aux couleurs flamboyantes et aux effets légèrement sédatifs pour accompagner toutes les préparations de votre choix.



### La tisane de Morphée

- 1/3 de cuillère à soupe de pétales séchés de coquelicot
- 1/3 de cuillère à soupe de feuilles séchées de mélisse (*Melissa officinalis*)
- 1/3 de cuillère à soupe de sommités fleuries séchées d'aubépine (*Crataegus laevigata*)

Faites infuser à couvert une cuillère à soupe du mélange dans 250 ml d'eau frémissante pendant 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour, environ 30 minutes avant les repas pour favoriser l'endormissement et obtenir une meilleure qualité du sommeil, en cas de nervosité ou d'agitation. Pour les enfants, divisez les doses par deux.

Claire Bonnet

4. Inflammation des tissus qui tapissent les poumons et la cage thoracique.

# Le poireau : un drapeau rouge flotte sur la Marmite

Passer du vert du poireau au rouge des globules peut paraître un curieux raccourci. Le trait d'union, c'est la vitamine B9 dont le légume traditionnel des potagers est un bon pourvoyeur.

Les habitudes alimentaires des Anglais sont pour le moins déroutantes, rendons-leur grâce dans ce sujet, elles peuvent avoir leur utilité, en plus de caler les estomacs des sujets de Sa Gracieuse Majesté. Nous sommes dans les années 1929 à 1931, Lucy Wills, médecin issue de la bonne société anglaise, officie à l'Indian Medical Service de Bombay, après avoir suivi des études, dès 1915, à la London School of Medicine for Women, la première école de médecine anglaise ouverte aux femmes. Elle se penche sur le cas d'ouvrières de l'industrie textile sujettes à l'anémie macrocytaire (un déficit de ces gros globules rouges) durant leur grossesse. Ayant déjà travaillé dans le domaine de la nutrition, elle avait mis en évidence la relation entre l'estomac et la moelle osseuse. Elle se souvient du cas d'un singe remarquablement remis sur pied par le nourrissage de Marmite®, une pâte à tartiner à base d'extrait de levure de bière, typiquement *british*, utilisée dans les sandwiches ou pour accompagner les fromages (anglais aussi, les fromages !). Si le haut-le-cœur vous en dit, cette Marmite® est toujours commercialisée...

La levure administrée aux femmes indiennes produit le même effet, aussi Lucy Wills met sur le compte d'un composé présent dans la levure – baptisé le Wills Factor – ce rétablissement. Finalement, il sera découvert en 1941 dans des feuilles d'épinard, ce sera l'acide folique, puis synthétisé en 1945 sous le nom de vitamine B9. On sait, depuis, que la production des millions de globules produits chaque minute dans la moelle osseuse dépend de folates (B9) et de cobalamine (B12).

## La vitamine B9 au potager

Outre la levure, les foies de volaille et le foie gras sont parmi les aliments les plus riches en vitamines B9 (respectivement 670 et 566 µg/100 g). Au potager, les « récoltes » de vitamines B9 s'échelonnent entre cresson, persil, épinard, mâche, fenouil, betterave et pissenlit. Mais l'avantage du poireau (et ses 190 µg/100 g), c'est sa disponibilité presque toute l'année!

## Le poireau

Poirée, poirette, porreau, asperge du pauvre

*Allium porrum*

Alliacées



Le poireau fait partie de ces trop rares légumes disponibles une grande partie de l'année à condition d'adapter la culture selon les saisons et de faire le bon choix variétal. Une récolte fait patienter jusqu'à la suivante, pour le grand plaisir de nos papilles !

## Le calendrier de semis



Pour des productions régulières et abondantes, commencez par établir un calendrier de semis – et par conséquent de travail – et faites le bon choix, car les différences variétales sont marquées. À chaque saison ses poireaux ! Et, bonne nouvelle pour le jardinier, il en existe de nombreuses.

Les poireaux d'été se sèment clair, sur couche chaude ou sous simple châssis, dès début février ou en pépinière non abritée mais bien exposée, entre mi-février et mi-mars. Le repiquage a lieu fin avril-mai, pour des récoltes de mi-juillet à octobre. Semez « Gros long d'été », « Jaune gros du Poitou », « Méridor », « Arca », « Electra », « Monstrueux d'Elbeuf »...

Les poireaux d'automne sont semés de mi-mars à fin avril, en pépinière, pour un repiquage un mois et demi plus tard. Les récoltes s'échelonnent d'octobre à décembre avant les grands froids. Semez « de Gennevilliers », « Monstrueux de Carentan », « Furor », « Tenor », « Premier », « Réal »...

Les poireaux d'hiver sont semés d'avril à mi-mai, repiqués de mi-juin à mi-juillet, et restent en place tout l'hiver pour des récoltes échelonnées au fur et à mesure des besoins, entre décembre et avril. Pour cette utilisation, choisissez les plus rustiques, « Long de Mézières », « Bleu de Solaize », « D'hiver race Vernor », « D'hiver de Saint-Victor », « Géant d'hiver »...

### Les poireaux à la baguette

Adoptez les poireaux-baguettes, leur culture sort un peu des sentiers battus. C'est une production de petits poireaux gros comme le petit doigt, à déguster comme des asperges. Vous aurez, au passage, vérifié l'adage disant que *le poireau, c'est l'asperge du pauvre*. Semez en août, repiquez trois à quatre semaines plus tard et récoltez seulement en avril-mai de l'année suivante. Prenez soin de maintenir le sol frais pendant toute la période de grosse chaleur. Pour cet usage, préférez « Bleu de Solaize », « de Liège » ou « Premier », trois poireaux d'hiver qui passent la période de froid sans encombre.

## Ayez la main légère

Semez en recouvrant peu les semences, sous un demi-centimètre de terre tamisée. Maintenez la terre tout juste humide jusqu'à la levée. Lorsque les plants ont le diamètre d'un petit crayon, repiquez en lignes distantes de 30 à 35 cm, et profondes de 6 cm, en laissant 12 cm entre deux plants.

Les graines de poireaux sont fines et le semis doit être clair pour éviter le gaspillage de semences et limiter le travail d'éclaircissage. Utilisez un semoir à main pour ce geste.

## Des récoltes facilitées



Paillez les poireaux à plusieurs reprises, d'abord au moment du repiquage en déposant une petite couche de paille ou de compost entre les rangs pour conserver l'humidité au pied des poireaux, ils en auront besoin jusqu'en fin d'été. Ensuite à l'arrivée des froids, pour les poireaux d'hiver. Il est bien plus facile d'arracher les poireaux lorsque la terre est un peu plus chaude.

## Des plants tout prêts et des graines toujours fraîches

On trouve désormais dans le commerce des plants déjà poussés prêts à la plantation. C'est bien pratique. Pour obtenir des poireaux au fût bien blanc, enterrez profondément les plants lors du repiquage, entre 10 et 15 cm au fond des sillons. Malins également, les sachets fractionnés conservent la fraîcheur des semences non utilisées.



## Des poireaux en pleine santé

Avant de penser à votre santé, pensez à celle de vos poireaux. Pour renforcer leur vigueur, arrosez tous les 15 jours avec un purin d'ortie. Pour les prémunir des parasites, notamment de la teigne, pulvérisez des préparations de tanaisie, de tomate, de rhubarbe ou d'absinthe, éventuellement d'ail, mais attention, ce dernier modifie l'odeur du poireau.

Contre le ver du poireau, c'est-à-dire la larve de la teigne qui creuse des galeries depuis les feuilles jusqu'au cœur de la plante, il est conseillé, au moment du repiquage, de laisser les plants habillés pendant deux jours à l'air libre, au soleil, sur le sol pour les faire faner légèrement. Les plants ainsi endurcis sont moins vulnérables au parasite et la chaleur détruit les éventuelles larves.

Contre la mouche, le mieux est d'épargner les semis et les jeunes plants par la pose d'un filet protecteur sur les semis de mars et avril puis en juillet-août au moment du second vol. Mais si votre jardin est particulièrement exposé, jouez à cache-cache avec le parasite, évitez les semis de mai, semez 15 jours à 3 semaines plus tard. Plantez dans la zone la plus ventée du jardin, la mouche ne la fréquente pas, et associez le céleri et la carotte pour la tenir éloignée.

Contre la rouille et le mildiou enfin, faites une première pulvérisation de bouillie bordelaise en début de printemps, à titre préventif, et renouvelez seulement si des symptômes apparaissent. Entretemps, pulvérisez des solutions de prêle pour renforcer les plantes. Utilisez des variétés tolérantes ou résistantes comme « Alaska ».

Serge Schall  
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier



## Bienvenue aux « mauvaises » herbes du jardin

François Couplan – Éditions Larousse – 240 pages – 14,95 €

Dans cet ouvrage très complet, François Couplan, ethnobotaniste, passe en revue plus de 60 « mauvaises herbes » courantes. Il revient sur ce terme très occidental de « mauvaises » : lui les considère plutôt comme des invitées surprises, belles à regarder et bonnes à manger, pour certaines. Fiches, encadrés, illustrations, histoire, recettes... vous avez tout dans ce livre pour vous familiariser avec ces compagnes de jardin, les apprivoiser et en faire de bonnes amies.



## Longévité et pleine santé

Dr Franck Gigon – Éditions Marie Claire – 160 pages – 14,90 €

Bien connu des lecteurs de *Plantes & Bien-Être*, le Dr Franck Gigon revient dans ce livre sur les maladies de civilisation (diabète, obésité, cancer...) et propose une réponse à la question : comment les prévenir naturellement ? Alimentation, activité physique, micronutrition... Des moyens clairs et précis pour lutter contre ces dangers qui nous guettent avec des solutions naturelles parfois méconnues. Vieillir, oui, mais encore faut-il le faire en bonne santé ! C'est le pari de Franck Gigon avec cet ouvrage, très joliment illustré.



## Mes huiles essentielles en voyage

Maxime Beune – Éditions Jouvence – 128 pages – 9,90 €

Naturopathe, Maxime Beune vous présente dans ce petit ouvrage qui tient parfaitement dans votre valise les 22 huiles essentielles indispensables lorsque vous partez en voyage. Que vous soyez à la mer, à la montagne ou à l'autre bout du monde, vous pouvez toujours avoir besoin d'un petit coup de pouce naturel pour soigner les petits bobos (coupure, migraine) comme les grands (turista). Alors pour des vacances d'été sereines, vous savez quoi emporter en plus des lunettes et chapeau de soleil !

## 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/](http://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 Loralie 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.**

### Jardins Jardin

Du 21 au 27 juin 2021  
aux Tuileries à Paris (75)

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

Retrouvez pendant quatre jours au cœur de Paris l'événement qui vous présente les tendances du jardin et de l'extérieur. Une trentaine de jardins et terrasses sont présentés par plus de 100 exposants. Ateliers et conférences seront au rendez-vous pour vous présenter des végétaux, livres, mobilier et outils. Et pour couronner le tout : le prix de la création paysagère récompensera le jardin le plus créatif et écoresponsable.

### Foire Bio

Le 3 juillet 2021 à Autrans-Méaudre en Vercors (38)

<https://foirebio.autrans-meaudre.com/>

Vingt ans que cette foire existe et il faut le fêter ! Cette année, retrouvez des produits bio avec plus d'une centaine d'exposants, un espace restauration bio, des conférences, des animations enfants, des ateliers... Les thèmes sont variés : alimentation, habitat, santé, jardinage, artisanat. Des savons au lait d'ânesse aux fromages du terroir en passant

par les plantes aromatiques en pot, vous aurez de quoi faire !

### AgitaTerre

Le 4 juillet 2021  
à Poucharramet (31)

[www.agitaterre.fr](http://www.agitaterre.fr)

L'association 3PA (Penser, Parler, Partager, Agir) organise sa 8<sup>e</sup> édition du festival des alternatives durables et citoyennes, AgitaTerre. Cafés, débats, ateliers pour petits et grands : l'occasion de partager et d'échanger sur les thématiques qui vous tiennent à cœur (alimentation, gestion des déchets) ou des sujets plus originaux comme « La finance verte ».

### Fête de la lavande

Le 4 juillet 2021 à Ferrassières (26)

[www.fete-lavande.com](http://www.fete-lavande.com)

Chaque année, dans le joli petit village de Ferrassières, les habitants célèbrent la lavande. Balades en calèche, animations de rue, ateliers axés autour des savoir-faire de la culture, la récolte et la botanique. Une journée bien remplie sous les couleurs bleue et violette de la lavande. Attention, n'oubliez pas vos chaussures de marche et un litre d'eau par personne pour la promenade au mont Ventoux !

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 : Abracadabraaa – angelinast – Foxyliam – Peratek – solprincipe – TatkaZ – Natalya Bozadzhly – KrimKate – aboikis – SK Herb – Marie Shark – Nina Firsova – Madeleine Steinbach – Daniel\_Dash – Vecton – medicalstocks – Dionisvera – Tarcisio Schnaider – Swapan Photography – F\_studio – KRITSADA KAMTON – Nattika – emberiza – Anastasiia Malinich – wasanajai – AmyLv – New Africa – Hortimages – Scisetti Alfio – Chik\_77 – Natalia van D – unpict – Natalya Erofeeva – oksana2010 – D\_M – Svetlana Zhukova – Jarva Jar – Petr Ganaj – Nataly Studio – Nella – Tsekhmister – Olga Popova / Shutterstock.com | Serge Schall

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)

Après lecture de votre article sur le magnésium, comme j'en suis assez dépendante pour le sommeil, j'ai commandé du lithothamne, mais je ne sais pas quel dosage prendre quotidiennement, idem pour mon mari et ses problèmes d'acidité.

Léa-Luce B.

Rappelons que le lithothamne (*Lithothamnium calcareum*) est une petite algue rouge, poussant au large des côtes bretonnes, mais également en Norvège, en Écosse et en Irlande. Désignée souvent comme un « concentré solide de mer », c'est une excellente source de minéraux et d'oligoéléments marins pour se requinquer, dont le magnésium, que l'on extrait en la séchant et la broyant sous forme de poudre. Avec un pH proche de 9, donc basique, lié à une teneur singulière en carbonate de calcium, le lithothamne en poudre représente aussi un excellent anti-acide, permettant notamment de tamponner l'acidité gastrique. On rappelle qu'il ne faut pas mélanger le lithothamne avec des boissons acides comme le jus d'orange ou le vinaigre, et de l'éviter de principe en cas de régime strict sans sel, d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque. La quantité journalière

généralement recommandée est d'une demi-cuillère à café diluée dans un peu d'eau mais il ne faut jamais hésiter à demander l'avis d'un professionnel de santé.

Ma fille aurait un lipœdème qui l'a fait grossir de 12 kg en peu de temps. Elle doit faire un examen pour confirmer le diagnostic. On lui a parlé d'un spécialiste (le seul apparemment) en Allemagne qui sait opérer ce lipœdème contre 22 000 euros. Est-ce sérieux ? N'existe-t-il aucun moyen naturel ? Nous avons déjà exploré la piste psychologique... Peut-être pas assez ?

Denis B.

Touchant essentiellement la femme (près d'une sur dix), le lipœdème est une anomalie de répartition de graisses dans la partie inférieure du corps jusqu'aux chevilles. Cet état se complique d'un œdème infiltrant les amas graisseux concernés, mais qui reste symétrique et douloureux à la pression contrairement au lymphœdème avec lequel il est souvent confondu. Il existe une sensibilité génétique au lipœdème sans véritable cause retrouvée pour l'instant, même si est suspectée une origine hormonale. La cure thermale, la pressothérapie, le port de bas de contention sont recommandés avec des résultats encourageants

sans être révolutionnaires. Les méthodes comme l'endermologie, la mésothérapie et certaines crèmes amincissantes peuvent améliorer l'aspect « peau d'orange ». La radiofréquence et la cryothérapie obtiennent chez certaines personnes des résultats probants. Mais seule la lipoaspiration pratiquée aussi en France semble corriger les symptômes (le dépôt de graisses anormal), tout en retardant l'évolution de la maladie d'une dizaine d'années. L'optimisation alimentaire sera conseillée pour éviter de compliquer le lipœdème d'une surcharge pondérale contre-productive. Le mal-être parfois associé apparaît plus comme une résultante du lipœdème qu'un facteur déclenchant. Dans les solutions naturelles, il est cohérent de cibler les plantes qui diminuent la porosité capillaire responsable de l'infiltration des graisses par l'œdème. La gemmothérapie peut venir à notre secours avec les macérats glycélinés de bourgeons frais de châtaigner et de sorbier, très efficaces sur les œdèmes d'origine lymphatique. Pour l'aspect de régulation hormonale du lipœdème, le macérat de bourgeons frais de pommier sera d'à-propos sous le contrôle d'un thérapeute expert en phytothérapie.

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

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

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

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

## Dans votre prochain numéro

- **Stress et minceur** : le mode d'emploi pour perdre du poids en période de crise.
- Les plantes qui luttent contre la **cellulite**
- **Problèmes hormonaux** : les plantes de la femme
- À la rencontre des **peuples racines** avec Frederika Van Ingen