

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 86 ■ JUILLET 2021

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

Une publication des éditions  Nouvelle page

Sommaire

Dossier médical	
Crise sanitaire et prise de poids	1
Gemmothérapie	
Le framboisier, l'allié de la femme	7
Rencontre avec Frederika Van Ingen	
À la rencontre des peuples racines	8
Le bon choix	
Quand les hormones déraillent	10
Naturopathie	
Dites adieu à la cellulite!	12
Dans l'air du temps	
Les plantes dépolluantes: mythe ou réalité?	16
Hydrolat	
L'arnica de l'aroma a plus d'un tour dans son sac!	18
Le jus du mois	
Un cocktail à la bière qui donne la pêche!	19
Actualité	
Vous êtes plutôt herboristerie ou herbalisme?	20
Et aussi: des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p. 24)	

Édito

Deux poids, deux mesures



Il y a ces filles longilignes avec d'étranges costumes qui font la gueule sur un podium et puis il y a les gros: *On a toujours le sourire.*

On le fait par obligation, on

sourit pour devancer la critique. Parmi eux, il y a Léa, 36 ans, quelques rondeurs et de la cellulite qu'elle a du mal à assumer, et Yves, 58 ans, souffrant d'un surpoids pathologique qui menace d'abrèger ses jours. Je vous invite à jongler cinq minutes sur Internet avec le champ lexical de l'obésité; c'est un dixième de la population et, derrière, un horizon effrayant: diabète, hypertension, arthrose... Il y a cette militante qui dit: *Il existe des lois contre le racisme ou le sexisme, or la discrimination envers les gros n'est pas seulement tolérée [...], mais encouragée par les gouvernements qui mènent des campagnes anti-obésité...* Et il y a cette patiente désespérée: *Voilà le type de discours insultants que l'on peut entendre chez certains médecins lorsqu'on est gros: « Je n'ai pas envie de vous ausculter, ça me dégoûte. »* Il y a, c'est vrai, l'art et la manière; deux poids, deux mesures. Des injonctions sociétales d'un côté et, de l'autre, une maladie parmi les plus répandues et les plus complexes de notre époque. Alors assumer ses rondeurs, oui! Mais se mettre en danger, non! Et entre les deux? Ce qu'il y a de sûr, c'est que pendant le confinement, les propos grossophobes étaient de sortie. À qui la faute? À la connerie humaine... Et pour ces kilos en trop? L'alimentation peut-être; pas toujours. Le microbiote, le stress... on soupçonne même la pollution¹. Pas sûr dès lors qu'un régime soit la solution idéale. On dit souvent que science sans conscience n'est que ruine de l'âme; de même, mincir sans plaisir, n'est-ce que peine perdue?

Matthieu Conzales

Crise sanitaire et prise de poids : Faites pencher la balance du bon côté

Suite aux conditions de vie imposées par la crise sanitaire, beaucoup d'entre nous maudissent la balance au vu de l'excédent affiché. Cette surcharge pondérale procède d'un défaut d'activité physique, mais également d'un moral fluctuant attiré par une « alimentation-plaisir » souvent trop riche. Une situation qui nous amène, l'été venant, à trouver des soutiens naturels du côté des plantes et de la micronutrition.

Une enquête réalisée par l'institut IFOP en mai 2020 révélait que les Français avaient en moyenne pris 2,5 kilos à la fin du premier confinement. Mais bonne nouvelle, contrairement à une idée reçue, « confinement » n'est pas nécessairement équivalent à « prise de poids ». En effet, selon une autre étude menée par la société Withings, qui a traité les chiffres de 50 000 utilisateurs de balances connectées, les mesures de poids de fin 2020 ont joué les yoyos : 5 % des utilisateurs de balance connectée ont pris du poids, contre 4 % qui en ont perdu. Comment expliquer ces différences? Eh bien tout d'abord, beaucoup de ménages ont cuisiné eux-mêmes de façon plus équilibrée avec des ingrédients plus variés, au lieu d'acheter des plats préparés déséquilibrés sur le plan nutritionnel, ou d'aller au

1. Olivier Deschenes, Huixia Wang, Si Wang, Peng Zhang; *The effect of air pollution on body weight and obesity: Evidence from China*; Journal of Development Economics, Volume 145, June 2020, 102461.

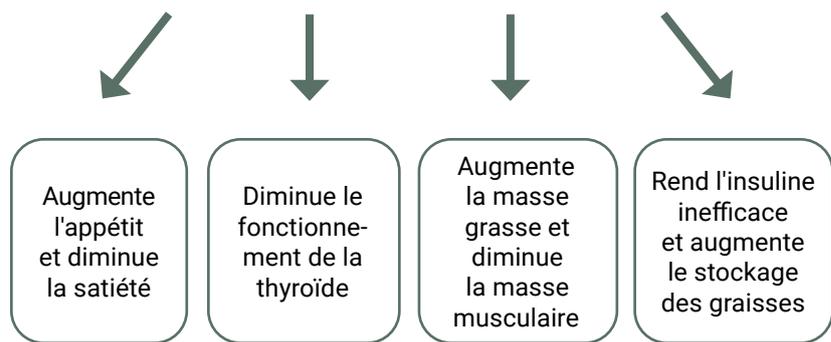
restaurant en se lâchant sur les plats. Certains au contraire en ont profité pour se faire des recettes souvent riches, et ont davantage forcé sur les sucreries et les gâteaux, d'où une prise de poids. Et bien entendu, l'activité physique a elle aussi été bouleversée : les salles de sport fermées et les mesures de restriction ont porté un coup fatal à la dépense calorique par le mouvement.

Le poids du stress

Le stress provoqué par toute situation conflictuelle durable telle qu'on la vit actuellement impacte à moyen terme le fonctionnement de notre métabolisme : physiologiquement, l'état de stress aigu entraîne plutôt une perte d'appétit et une augmentation du brûlage des calories par oxydation des graisses avec, souvent, une réduction du poids. Mais quand ce stress devient chronique, cela peut déclencher une prise de poids. Tout d'abord de manière défensive, quand la protection vis-à-vis du stress passe par une stimulation des zones de récompense cérébrale *via* une nourriture dense en calories et/ou à haut index glycémique, souvent sur un mode compulsif augmentant les fringales. Mais il peut y avoir une prise de poids même en l'absence d'apport calorique supplémentaire : on sait maintenant que les hormones du stress, dont le cortisol, influent sur la disponibilité et le stockage des graisses dans les cellules graisseuses appelées « adipocytes ».

Les personnes qui réagissent intensément au cortisol et qui seront prises d'envies irrésistibles d'aliments à index glycémique élevé seront donc doublement impactées, ce qui se traduit par des graisses de réserves. Ces kilos « émotionnels » touchent davantage les femmes que les hommes. Enfin, le stress chronique provoque fréquemment un freinage thyroïdien et une résistance à l'insuline, deux situations propices à l'augmentation de la masse grasse corporelle.

Stress Hypercortisolémie



Régime : pas la meilleure idée...

Il ne s'agit pas de moins manger, mais surtout de mieux s'alimenter ! Les régimes ne sont donc pas recommandés, car générateurs de stress par les contraintes alimentaires qu'ils imposent. Il convient d'opter pour une alimentation riche en oméga-3 (huile de colza, graines de chanvre, noix, petits poissons gras des mers froides), de faire la part belle aux fruits et légumes de saison, aux oléagineux, riches en antioxydants favorisant l'oxydation des graisses. Les fruits de mer et les algues sont aussi préconisés en apport régulier. Les cuissons vapeurs ou mijotées, préservant au mieux les vitamines et les oligo-éléments, seront à privilégier.

Les viandes rouges, les graisses saturées, les aliments à index glycémique élevé (farine blanche, riz

blanc, sucre et céréales raffinées), les fritures, les sucreries et les sodas, seront drastiquement diminués ou arrêtés pendant au moins 6 à 8 semaines. On évitera également de consommer de l'alcool, car il freine considérablement toute tentative de perte de poids.

Attention aussi aux faux amis et aux mauvais conseils ! Sous prétexte qu'ils apportent et modulent l'apport en tryptophane, un précurseur de la sérotonine important pour la gestion de l'humeur et de l'appétit, des conseils fleurissent sur les réseaux sociaux pour favoriser la consommation des « sucres lents » comme la pomme de terre, le pain et les pâtes. Même s'ils proviennent de farines complètes, ils sont de faux amis par leur index glycémique trop haut, grand facteur de surpoids.

Heureusement, la phytothérapie n'est pas en reste quand il s'agit de maîtriser à la fois :

- la satiété ;
- le métabolisme de nos réserves de graisse ;
- les effets du stress chronique.

La non-maîtrise d'un de ces facteurs pouvant constituer à elle seule un état de résistance à la perte de poids malgré des efforts alimentaires probants, il faudra donc la plupart du temps miser sur une association de plantes agissant en synergie sur ces trois éléments.

Les plantes qui contrôlent la faim

Se nourrir n'est pas qu'un comportement instinctif, c'est aussi un acte récompensé par une sensation de plaisir au cours de l'ingestion d'aliments et même de leur préparation. La perception de cet état émotionnel, avec des sensations alternatives de faim et de satiété, détermine notre comportement alimentaire.

La satiété représente l'état de quelqu'un qui est complètement rassasié, donc en fin de repas. On sait maintenant que la multiplication des prises alimentaires,

la déstructuration des repas et un seuil de satiété élevé mènent irrémédiablement au surpoids.

Or, la satiété est assurée biologiquement par le système nerveux qui perçoit des signaux périphériques en provenance d'abord des sens (aspect, goût, odeur et texture), puis du tube digestif (distension gastrique, sécrétions d'hormones et de peptides), pour finir par des facteurs métaboliques (digestion par oxydation des aliments avec libération dans le sang de sucre, de graisse et d'acides aminés).

La première chose à faire pour leurrer notre système nerveux consiste à augmenter, dans notre alimentation, la part des aliments riches en fibres et en cellulose, c'est-à-dire les végétaux les moins déstructurés possibles comme les salades ou les pommes. Ces aliments à faible appétence, mais aussi faiblement caloriques, occupent du volume dans l'estomac, et surtout se substituent à ceux caloriques comme les aliments gras, sucrés et salés qui entretiennent la faim et favorisent la prise de poids.

Heureusement, il existe aussi des végétaux et des algues qui, au contact de l'eau, gonflent dans l'estomac de plusieurs fois leur volume amenant une réplétion gastrique jusqu'à la satiété beaucoup plus rapidement, comme l'agar-agar ou le cactus nopal.

Ces véritables « contrôleurs d'appétit » sont très intéressants à plusieurs titres : d'abord parce qu'ils agissent efficacement sur la faim, mais aussi parce qu'ils facilitent le transit en augmentant et en hydratant le volume des selles, et enfin, parce qu'ils piègent une partie des graisses qui ne seront plus absorbées. Leur prise se fera avant chaque repas avec de l'eau pour former un gel dans l'estomac. L'idéal étant de les coupler avec une simple pomme prise en fin de repas.

Et le konjac ?

Eh oui... on aurait pu tout aussi bien vous parler du konjac qui a été approuvé par l'EFSA (European Food Safety Authority) comme plante utile dans la perte de poids. Lorsque sa poudre est prise régulièrement à raison de 3 g par jour en doses fractionnées avec les repas, la fibre de konjac peut également vous aider à perdre plus de poids qu'avec un simple changement de régime alimentaire. On veillera simplement à prendre la poudre de konjac avec un verre d'eau sous peine d'essuyer quelques effets secondaires bénins mais désagréables.



Agar-agar : l'algue rassasiante



Gelidium cartilagineum
et confervoïde
Famille de Gélidiacées

Cette algue d'origine japonaise est constituée à 80 % de fibres particulières. L'agar-agar représente un apport calorique très négligeable de 3 kilocalories par gramme. Ses fibres mucilagineuses aux propriétés gélifiantes gonflent dans l'estomac, mais piègent aussi une partie des graisses et des sucres ingérés en cours de repas. Incolore et inodore, l'agar-agar s'intègre parfaitement dans différentes

préparations. En pratique, on ajoute un gramme d'agar-agar dans une tasse de thé ou de café, de bouillon ou de soupe. Il faut laisser le mélange chauffer une minute et le boire chaud rapidement, une demi-heure avant le repas avant qu'il ne fige en refroidissant. Il reste possible de l'intégrer aussi dans les plats chauds, une minute avant la fin de la cuisson, pour bénéficier de son effet « satiété ».

Contre-indication

Allergie aux produits de la mer, occlusion intestinale, femmes enceintes ou allaitantes.

Précaution d'emploi

Surveillez les troubles fonctionnels intestinaux à partir de 2 grammes par jour (ballonnements, diarrhées...). Évitez de prendre simultanément des médicaments.

Nopal : la plante grasse anti-graisse



Opuntia ficus indica
Famille des Cactacées

Son nom commun est le figuier de Barbarie. Il est composé de fibres dont la particularité une fois séchées est de pouvoir absorber plusieurs fois leur poids en eau. Le gel mucilagineux une fois formé permet de contrôler la faim, de capter les graisses alimentaires et de limiter l'apport calorique du repas. Il se prend à raison d'une cuillère à café de poudre trois fois par jour à diluer dans une boisson, une sauce ou un dessert. L'idéal étant, comme l'agar-agar, de réaliser sa prise une demi-heure avant les repas. Le nopal est

disponible également sous forme de gélules.

Contre-indication

Aucune, mais il est déconseillé de principe aux femmes enceintes ou allaitantes.

Précaution d'emploi

Évitez la prise de médicaments simultanément.

Fabriquez votre kit « anti-pulsion alimentaire »

Prenez un flacon de 30 ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes. Verser-y :

- 10 gouttes d'huile essentielle de bergamote (*Citrus bergamia*)
- 5 gouttes d'huile essentielle de cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron vert (*Citrus aurantifolia*)
- 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus*)

Respirez profondément au bouchon, ou quelques gouttes sur un mouchoir en tissu à chaque pulsion alimentaire, plusieurs fois par jour si nécessaire.

Elles pillent vos réserves de graisses

Les composés polyphénoliques du thé vert appelés catéchines sont présents dans les feuilles séchées non fermentées de *Camellia sinensis*. Les résultats d'un certain nombre d'essais contrôlés ont montré que la consommation de 270 à 1 200 milligrammes de polyphénols de thé par jour peut réduire le poids et la graisse corporelle. Par quel moyen ? En augmentant la dépense énergétique par l'activation du système nerveux sympathique, ce qui favorise l'oxydation des graisses.

Mais la caféine, ou théine, naturellement présente dans le thé vert, influence également l'activité du système nerveux sympathique et peut agir en synergie avec ses catéchines pour augmenter la dépense énergétique et l'oxydation des graisses.

D'autres mécanismes peuvent intervenir comme des modifications de l'appétit, une régulation à la hausse des enzymes impliquées dans l'oxydation des graisses hépatiques, une diminution de l'absorption des nutriments et une baisse de la résistance à l'insuline.

Les études montrent que le thé vert a donc le potentiel pour nous aider à déstocker les graisses au repos, mais également pendant l'exercice, notamment chez les consommateurs réguliers.

Mieux, il n'est pas le seul à contrôler nos réserves de graisses. Une autre plante peut lui filer un coup de main et, bonne nouvelle, elle se trouve peut-être déjà dans votre cuisine.

Thé vert : en tasse ou en gélule



Camellia sinensis var. *sinensis*
Famille des Théacées

Le thé vert est un thé très peu oxydé, c'est-à-dire qu'il n'a pas subi de phase de fermentation. En effet, juste après sa cueillette, les feuilles fraîches de thé sont soumises sans attendre à des jets de vapeur d'eau (méthode japonaise) ou saisies à de la chaleur sèche (méthode chinoise), processus stoppant

l'oxydation. Pour activer la perte de la masse grasse, il est préconisé de boire de 3 à 6 tasses de 200 millilitres de thé vert par jour...

Ce qui peut représenter beaucoup pour certains. Il est possible alors de passer par des gélules d'extraits de thé en sachant qu'une gélule de 250 à 300 milligrammes représente déjà environ 3 tasses de thé. Nous conseillons de ne pas jamais dépasser 2 gélules par jour et de préférer les extraits aqueux de thé vert plutôt qu'alcooliques qui peuvent sensibiliser le foie.

Contre-indication

Femmes enceintes et allaitantes.

Précaution d'emploi

Prudence en cas d'insuffisance rénale, de maladies hépatiques et de maladies cardiovasculaires avec l'extrait de thé vert ; et en cas de consommation de médicaments, un avis médical préalable est requis. Attention aux personnes sensibles à la caféine. Dans ce cas, il est toujours possible d'opter pour un extrait de thé vert faible en théine, ou déthéiné. Une origine bio sera toujours favorisée pour éviter les thés riches en métaux lourds et en pesticides.

Cannelle : de Ceylan évidemment !



Cinnamomum vera
(ou *zeylanicum*)
Famille des Lauracées

La vraie cannelle ou cannelle de Ceylan est reconnue pour améliorer la sensibilité à l'insuline,

le contrôle glycémique et les taux de graisses ; autant de mécanismes biologiques contribuant à l'équilibre pondéral. Une publication très récente vient de montrer qu'une dose unique de 6 grammes de cannelle par jour, ajoutée à de la farine d'avoine et du lait, entraîne une réduction significative de la réponse insulínique postprandiale (après le repas) chez les personnes obèses.

Pour aider à la perte de poids ou à son maintien, nous conseillons plutôt une prise quotidienne de 2 à 3 grammes (sachant qu'une cuillère à café rase est équivalente à un gramme environ) à répartir dans la journée, ou en une seule prise matinale au petit déjeuner.

Contre-indication

Femmes enceintes et jeunes enfants.

Précaution d'emploi

On évitera systématiquement la cannelle de Chine, car trop riche en coumarines. Prudence et suivi médical sont de mise avec les hypertendus mal équilibrés et les personnes prenant des antidiabétiques et des anticoagulants.

Les deux grandes ennemies du stress chronique

Le stress correspond à une série de réactions physiologiques déployées pour s'adapter à la menace ou à la pression environnementale. En soi, c'est une bonne chose. C'est quand ça dure que cela se complique... Il peut alors se manifester par des symptômes psychologiques ou physiques avec pour corollaire très fréquent une perturbation de l'équilibre pondéral. Malheureusement, la plupart des traitements conventionnels contre le stress sont des médica-

ments psychotropes aux nombreux effets secondaires et peu recommandables dans cette indication.

En revanche, le recours aux plantes dites adaptogènes permet de traverser les périodes de crise et de tension durables en se préservant au mieux des effets délétères du stress chronique sans effets indésirables, tout en améliorant la qualité de vie et le bien-être. Parmi toutes, nous en avons choisi deux capables d'agir plus particulièrement sur notre comportement alimentaire.

Rhodiola : une racine en or



Rhodiola rosea

Famille des Crassulacées

Les principes actifs de la rhodiola agissent directement sur la production et la régulation de neurotransmetteurs cérébraux intervenant dans l'humeur et la faim ; la rhodiola induit une augmentation des capacités cognitives cérébrales et une résistance au stress psychologique et physique. Nous conseillons une prise matinale de 350 à 550 mg par jour, ou en deux prises le matin et le midi.

Contre-indication

Femmes enceintes et allaitantes, maladie rénale, cirrhose, bipolarité (cyclothymie).

Précaution d'emploi

On évitera de prendre la rhodiola en deuxième partie de journée.

Ashwagandha : le ginseng indien



Withania somnifera

Famille des Solanacées

Des études cliniques menées sur des sujets atteints de stress chronique ont montré que la prise d'ashwagandha améliorerait non seulement le stress psychologique et physiologique, mais aussi le comportement alimentaire avec notamment une perte de poids mesurée. La méthode traditionnelle indienne pour consommer de l'ashwagandha est de mélanger sa poudre avec du lait entier et de sucrer le tout avec du miel. On peut aussi prendre une cuillère à café d'ashwagandha par tasse, à infuser dix minutes. Si vous n'aimez pas son goût, il est possible d'employer des gélules neutres et de les remplir avec la poudre. En médecine ayurvédique et chinoise, il est conseillé de consommer de 3 à 5 grammes par jour de poudre d'ashwagandha. Pour viser une perte de poids, faites jusqu'à trois cures de deux mois, entrecoupées de pauses d'au moins quinze jours avant de recommencer.

Contre-indication

Hyperthyroïdie, hémochromatose, femmes enceintes, allaitantes et chez les enfants de moins de 16 ans.

Précaution d'emploi

Attention en cas de conduite de véhicule. Un avis médical sera demandé en cas de prise médicamenteuse comme des benzodiazépines, des antidiabétiques, des immunosuppresseurs ou des traitements thyroïdiens.

Plantes du surpoids	Partie utilisée	Indication	Forme	Posologie	Remarques
Agar-agar <i>Gelidium cartilagineum</i> , <i>confervoïde</i> 	Thalle	Satiété	Poudre	1 g/tasse, ½ heure avant les repas	Éviter la prise simultanée de traitement CI : femmes enceintes et allaitantes
Nopal <i>Opuntia ficus indica</i> 	Fibres	Satiété	Poudre	1 c. à c./tasse ½ heure avant les repas	Éviter la prise simultanée de traitement CI : femmes enceintes et allaitantes
Thé vert <i>Camellia sinensis</i> 	Feuilles	Métabolisme des graisses	Infusion, extrait aqueux (polyphénols)	3 à 6 tasses/j ou 1 à 2 gélules de 300 mg/j	Prendre du bio+++ CI : femmes enceintes et allaitantes
Cannelle de Ceylan <i>Cinnamomum zeylanicum</i> 	Écorce	Métabolisme des graisses	Poudre	2 à 3 c. à c. rases/j	Éviter la cannelle de Chine CI : femmes enceintes, jeunes enfants
Rhodiola <i>Rhodiola rosea</i> 	Racine	Stress chronique	Extrait sec	1 cp de 150- 300 mg matin et midi	Éviter la prise en soirée CI : femmes enceintes, allaitantes, maladie rénale, cirrhose, bipolarité (cyclothymie)
Ashwagandha <i>Withania somnifera</i> 	Racine	Stress chronique	Poudre	3 à 5 g/j	Attention en cas de conduite de véhicule CI : hyperthyroïdie, hémochromatose, femmes enceintes, allaitantes et enfants de moins de 16 ans

À vos mélanges !

Vous savez désormais ce qu'il vous reste à faire : choisissez une proposition pour chacune des 3 indications en fonction de vos goûts, des éventuelles contre-indications à respecter et de la disponibilité de chaque plante, par exemple :

- agar-agar + thé vert + rhodiola ou
- nopal + cannelle de Ceylan + ashwagandha

Privilégiez toujours la qualité bio et, surtout, attention de ne pas prendre les plantes en même temps que l'agar-agar et le nopal,

afin de ne pas empêcher leurs principes actifs d'être piégés par leur gel. D'ici quelque temps, quand vous remonterez sur la balance, vous devriez avoir une bonne surprise !

Dr Franck Gigon

Bibliographie

Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. *Physiol Behav.* 2007 Jul 24;91(4):449-58.

Sharma S, Fernandes MF, Fulton S. Adaptations in brain reward circuitry underlie palatable food cravings and anxiety induced by high-fat diet withdrawal. *Int J Obes (Lond).* 2013 Sep;37(9):1183-91.

Krolow R, Noschang C et al. Sex-specific effects of isolation stress and consumption of palatable diet during the prepubertal period on metabolic parameters. *Metabolism.* 2013 Sep;62(9):1268-78.

Mattioli AV, Sciomer S, Cocchi C et al. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020 Aug 28;30(9):1409-1417

Pellegrini M, Ponso V, Rosato R et al. Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the "Lockdown" Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency. *Nutrients.* 2020 Jul 7;12(7):2016.

Yimam M, Jiao P, Hong M et al. *Morus alba*, a Medicinal Plant for Appetite Suppression and Weight Loss. *J Med Food.* 2019 Jul;22(7):741-751.

Batubara I, Suparto IH, Sa'diah S et al. Effects of inhaled citronella oil and related compounds on rat body weight and brown adipose tissue sympathetic nerve. *Nutrients.* 2015 Mar 12;7(3):1859-70.

Asnaashari S, Delazar A, Habibi B et al. Essential oil from *Citrus aurantiifolia* prevents ketotifen-induced weight-gain in mice. *Phytother Res.* 2010 Dec;24(12):1893-7.

Jeukendrup AE, Randell R. Fat burners: nutrition supplements that increase fat metabolism. *Obes Rev.* 2011 Oct;12(10):841-51.

Rains TM, Agarwal S, Maki KC. Antiobesity effects of green tea catechins: a mechanistic review. *J Nutr Biochem.* 2011 Jan;22(1):1-7.

Liu K, Zhou R, Wang B et al. Effect of green tea on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 17 randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2013 Aug;98(2):340-8.

Wang J, Wang S, Yang J et al. Acute Effects of Cinnamon Spice on Post-prandial Glucose and Insulin in Normal Weight and Overweight/Obese Subjects: A Pilot Study. *Front Nutr.* 2021 Jan 21;7:619782.

Anghelescu IG, Edwards D, Seifritz E, Kasper S. Stress management and the role of *Rhodiola rosea*: a review. *Int J Psychiatry Clin Pract.* 2018 Nov;22(4):242-252

Lopresti AL, Smith SJ, Malvi H, Kodgule R. An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine (Baltimore).* 2019 Sep;98(37):e17186.

Le framboisier, l'allié de la femme

Le framboisier est un petit arbuste qui devient vite envahissant s'il est livré à lui-même dans un jardin. On le connaît particulièrement pour ses fruits, délicieux cela dit en passant. Ses usages médicaux sont moins connus, mais non négligeables.

En gemmothérapie, le macérat de framboisier agit en tant que régulateur hormonal féminin. Tout spécialement dédié à la femme, il ne représente en effet pas d'intérêt particulier pour un usager masculin.

Tu as l'air énervée, tu as tes règles ?

Nous avons toutes déjà entendu cette question, et à chaque fois nous avons voulu la faire regretter à la personne qui nous la posait.

Pourtant c'est bien une preuve que nos cycles n'agissent pas seulement sur notre corps mais également sur notre esprit ; car oui, il est normal d'être plus irritable durant certaines phases de notre cycle hormonal, de même que nous pouvons nous sentir plus tristes ou encore euphoriques selon nos phases.

Ici déjà, le macérat de framboisier nous propose une première solution : il vient assurer un retour au calme sur les états nerveux et irritables.

Une histoire de cycle

Les cures de framboisier ne présentent aucun avantage avant la puberté. Les menstruations surviennent au bout d'un cycle moyen de 28 jours, durant lequel le corps et l'esprit de la femme passeront par plusieurs étapes, dont elle n'aura d'ailleurs pas forcément conscience. Chez certaines femmes, ces fameux cycles sont parfois durs à vivre pour plusieurs raisons : hérédité, problèmes de santé, mauvaise alimentation... C'est là qu'intervient en profondeur le framboisier en agissant sur différents troubles liés au système hormonal féminin.

Avant les règles

Avant les règles, le framboisier est également très utile, puisqu'il agit aussi sur le syndrome prémenstruel, pour les personnes faisant de la rétention d'eau durant cette période, de l'acné hormonale ou encore des migraines cataméniales¹.

Il pourra par exemple être utile dans le cas de règles douloureuses, irrégulières ou trop abondantes, sinon en cas d'absence de règles. Il pourra également soulager les fibromes utérins (des tumeurs bénignes), les kystes ovariens, les mastoses (seins douloureux et granuleux) ou encore l'endométriose.

En tant que régulateur de la fonction ovarienne et par son action stimulante de la sécrétion d'œstrogène et de progestérone, le macérat de framboisier devrait donc, vous l'avez compris, vous permettre de vivre un cycle menstruel plus sereinement.

Une première cure peut être effectuée sur 21 jours à raison de 5 à 15 gouttes par jour, si possible en deux prises, pures ou diluées. Suite à ces 21 jours, quand votre corps est informé des bienfaits du macérat, vous pourrez renouveler la prise en ne l'effectuant que quelques jours avant vos règles. Dans le cadre d'une cure pour la régulation du cycle, vous pouvez associer le macérat de framboisier au macérat de pommier en procédant comme suit :

- Jour 1 à 14 du cycle : pommier (5 à 15 gouttes/jour)
- Jour 15 à 28 du cycle : framboisier (5 à 15 gouttes/jour)

À la suite d'une première cure, il est vivement conseillé de faire une pause d'une semaine avant d'entamer le deuxième mois de cure. Le framboisier ayant une action hormonale, il est en revanche contre-indiqué aux femmes enceintes ; du moins il est vivement recommandé de consulter un spécialiste avant toute prise de ce macérat durant une grossesse !

Après les règles...

Le framboisier agit également sur les troubles qui peuvent survenir lors de la pré-ménopause ou de la ménopause, tels que les bouffées de chaleur ou les ménorragies (règles anormalement longues et abondantes).

Dans ce cadre, il est idéal de faire au moins 3 cures de 21 jours (5 à 15 gouttes/jour) par an, en n'oubliant pas de faire une pause d'une semaine entre chaque cure.

1. Ou migraines menstruelles.

À la rencontre des peuples racines

Pour beaucoup, la nature rime avec promenade en forêt. Et si nous la considérons comme un tout qui a beaucoup à nous apprendre ? C'est ce que font les peuples racines, et Frederika Van Ingen nous raconte comment ils peuvent nous enrichir.



Après avoir grandi au cœur d'une nature encore sauvage, **Frederika Van Ingen** explore les thématiques de la science, de la médecine et de la psychologie avant de les découvrir réunies dans la vision millénaire des peuples premiers. Auteure d'articles pour *Reporterre*, *Psychologies* ou *Yggdrasil* et de plusieurs livres (dont *Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui*, *Les Arènes/J'ai Lu*), Frederika Van Ingen anime également un « Cercle des passeurs », qui rassemble des passeurs occidentaux des peuples racines pour ré-inspirer nos propres racines. Pour en savoir plus : www.frederikavanningen.fr.

« La nature nous confronte à notre authenticité car elle nous met face à nous-mêmes. »

Comment vous êtes-vous intéressée au rapport entre les humains et la nature ?

Dès l'enfance, sans doute, puisque j'y ai grandi et que j'ai pu mesurer comme elle est essentielle à la vie. Puis en tant que jeune journaliste, lorsque j'ai lu des données très précises qui parlaient, dès le début des années 1990, de pénuries d'eau certaines, de réchauffement climatique assuré, de pollutions de toutes sortes, de surpopulation annoncée, et que parallèlement, rien de cela ne semblait concerner le monde politique. J'ai pu prendre la mesure de notre déconnexion, de notre aveuglement collectif.

Qu'est-ce qu'un peuple racine ?

Ce terme désigne d'abord une multiplicité de peuples et de cultures : 5 000 groupes et 370 millions de personnes sont ainsi « référencés » un peu partout sur la planète. Ce sont des peuples dont la culture a préservé un lien important à la terre. Leurs cultures sont inspirées par la terre et leurs sociétés sont fondées sur ce rapport : c'est grâce à elles qu'ils (ou leurs ancêtres pour certains) mangent, construisent leurs maisons, s'éduquent, se soignent... Pour eux, la terre recèle la connaissance, et ils l'observent et entrent en relation avec elle pour faire leurs apprentissages.

Une vision commune à tous ces peuples est que la santé, c'est l'équilibre. Mais là où nous l'envisageons à l'intérieur du corps physique

– l'homéostasie –, pour eux, cela va bien au-delà du corps : cela englobe l'équilibre de l'esprit et des liens à tout ce qui l'entoure (la nature et la terre). Et si un déséquilibre apparaît, dans le corps comme dans la vie en général, c'est que ces liens sont perturbés. Ce regard qu'ils posent sur les maux mériterait d'être réintégré dans notre vision, pour ré-élargir le contexte : lorsqu'un problème s'exprime à travers un individu, quel problème collectif vient-il éclairer ? Et que pouvons-nous réharmoniser du collectif pour restaurer l'équilibre ?

Comment êtes-vous devenue « passeuse » ?

J'utilise ce terme de « passeur » pour désigner des personnes qui ont reçu des apprentissages auprès des peuples racines, les ont intégrés et les retransmettent, quel que soit le domaine. Dans ces cultures, on les désigne parfois comme chaman, homme médecine ou sage, mais ces termes réducteurs recouvrent des réalités très différentes selon les cultures et font l'objet de trop de projections dans la nôtre. Si certains de ceux que je nomme ainsi sont en effet guérisseurs, d'autres sont plutôt des accompagnateurs. Certains nous ouvrent des portes intérieures vers l'invisible, qui commence dans nos émotions et notre « énergie », ce qui peut correspondre aussi à de nombreuses pratiques, artistiques ou thérapeutiques. À transmettre ce qui m'a été transmis et ce que j'en ai intégré par l'expérience, j'ai fini par m'apercevoir que je l'étais devenue aussi.

Comment créer des ponts entre les peuples racines et la société moderne ?

C'est à la fois complexe et nécessaire. Complexe car comment s'inspirer de ces savoirs tout en cherchant à préserver leur équilibre, leurs cultures ? La nôtre a pour habitude d'aller prendre ce dont elle a besoin sans toujours se soucier des effets que cela peut avoir. C'est au contraire en nouant un dialogue respectueux, sans chercher à influencer, que nous pourrions nous enrichir de nos différences. Ces peuples nous proposent une façon « organique » de se mouvoir dans le monde, un second souffle dont notre culture a, aujourd'hui, un besoin vital.

En quoi consiste le « Cercle des passeurs » dont le prochain est prévu pour la dernière semaine de juillet ?

À la suite de mon premier livre *Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui* qui rassemblait des passeurs, j'ai eu l'envie de proposer un cercle ouvert au public, pour transmettre les expériences que j'avais eu la chance de vivre, à ce point de rencontre entre les différentes traditions, avec leurs passeurs. C'est un espace d'expérimentation, qui propose, en collectif et en nature, d'explorer, le temps de quelques jours, ce que nous pourrions être si nous étions un « peuple racine d'ici ». Et aussi de réfléchir à comment ramener cela dans nos vies pour contribuer à restaurer les équilibres.

Quelle est votre définition du vivant ?

On pourrait le définir comme une intelligence qui régit tout ce qui est, qui anime à la fois le cosmos, la nature, ce qui nous entoure et qui nous traverse. Nous avons, bien sûr, conscience qu'il traverse notre corps, mais notre culture a occulté qu'il régit aussi notre pensée, nos émotions, nos relations, soit toute une part invisible du monde qui est à la source de la création humaine. Ces peuples en connaissent l'importance et leurs cultures le mettent au centre de leur fonctionnement.

Vous avez aussi à cœur la notion d'écologie intérieure...

C'est le vivant en soi. Les Lakotas disent que « le monde est déposé en nous ». L'écologie intérieure, c'est concevoir que toutes les énergies qui traversent le monde nous traversent aussi, et qu'il existe un art de les équilibrer en soi. On retrouve cette idée chez de nombreux peuples avec des formes différentes : travail de la pensée chez les Kogis de Colombie, voie de la beauté chez les Navajos, mise en ordre à l'intérieur chez les Maasaï, pour ne pas déborder sur l'extérieur... Car pour eux, de la qualité de cette écologie

intérieure dépend la qualité du monde dans lequel nous évoluons.

En quoi la perception sensorielle crée-t-elle une autre forme d'intelligence, complémentaire de notre intelligence analytique ?

Lorsqu'il vit dans la nature, comme nos ancêtres, l'humain utilise naturellement davantage ses sens. Les peuples racines qui y vivent encore aujourd'hui l'expérimentent tous les jours. Cela crée une forme d'attention particulière, qui peut aller jusqu'à une synchronisation des sens qui apporte une autre forme de perception du monde. C'est l'intelligence perceptive. Nous l'avons perdue par manque de contact avec la nature et par le choix de développer notre intelligence analytique, qui est nécessaire pour interpréter, mais qui s'est détachée du vivant. Et nous la perdons encore plus en axant notre attention sur le monde virtuel de nos écrans. Or cette intelligence nous permet de capter de nombreuses informations du monde qui nous entoure et de l'appréhender par d'autres voies. Cela rejoint ce que nous appelons l'intuition ou le sixième sens. Cela permet aussi de développer l'intelligence relationnelle, l'écoute ou la présence à l'autre.

Comment la nature peut-elle nous aider à comprendre qui l'on est, à retrouver cet équilibre entre elle et nous ?

La nature nous confronte à notre authenticité car elle nous met face à nous-mêmes. Y porter un masque social ne sert à rien. Même en groupe, il tombe et cela permet d'entrer dans un chemin de vérité. Par ailleurs, en ouvrant ses sens et en entrant dans une capacité de perception élargie, on apprend à observer le monde, comme soi-même, sous un autre angle. Lire la nature, ce que nous y voyons, ressentons et ce qu'elle éveille en nous aide à mieux nous connaître. Cela passe par la recherche de l'équilibre en chacun d'entre nous, dans notre capacité à reconnaître en elle un miroir de ce que nous sommes, et d'apprendre à rééquilibrer notre relation à elle. De cesser de l'envisager comme une matière inerte ou un simple décor, pour prendre conscience qu'elle est un corps vivant à part entière, dont nous sommes des cellules.

Propos recueillis par Sophie Blumel

À paraître fin août

101 façons de se reconnecter à la nature, ce que nous disent les peuples racines et que la science confirme, Les Arènes



Quand les hormones dérangent

Symbole de chasteté au Moyen-Âge, son nom latin signifiant « agneau chaste » rappelle ses propriétés anaphrodisiaques : les moines mâchaient ses baies pour éviter les tentations de la chair. Aujourd'hui, il accompagne surtout les femmes.

Nom latin :

Vitex agnus-castus

Autres noms : arbre au poivre, poivre des moines, agneau chaste, chaste tree



Famille : verbénacées

Partie utilisée : baies (principalement), sommités fleuries, feuilles

Principaux constituants : iridoïdes, principalement de l'aucuboside et agnuside, flavonoïdes (la casticine et les C-hétérosides), eustroside, huile essentielle à cinéole

Principales propriétés : effet progestérone-like, antispasmodique, anti-inflammatoire

Originare d'Asie centrale et du bassin méditerranéen, ce bel arbuste au port gracieux et à la floraison estivale abondante appartient au genre *Vitex* qui compte environ 200 espèces. Ses feuilles palmées caduques sont de couleur blanchâtre sur le dessous, vert pâle sur le dessus et ses branches touffues se terminent en un mince et long épi de fleurs mauves qui dégagent une odeur poivrée à la fin de l'été. Généralement il ne dépasse pas les 2 mètres de haut et 3 mètres de large. Ses fruits ressemblent à des grains de poivres violets et en ont légèrement la saveur.

« Réprimer la luxure, rendre l'homme chaste comme un agneau, resserrer la matrice et faire venir les fleurs (menstruations) » : voilà le gattilier plutôt bien résumé. Selon l'Agence européenne des médicaments, l'usage traditionnel du gattilier est reconnu dans le traitement des désordres du cycle menstruel (irrégularité ou absence des règles) et pour soulager le syndrome prémenstruel (fatigue, ballonnements, tension des seins, irritabilité, maux de tête...). La plante a également été étudiée dans certaines formes de stérilité féminine. « La posologie quotidienne est fonction du produit mais devrait, selon l'Agence européenne du médicament, correspondre à l'équivalent de 28 à 52 mg de baies séchées », précise le Dictionnaire Vidal. Ses baies séchées et broyées sont utilisées pour produire des

extraits standardisés. Les diterpènes qu'elles contiennent agissent sur l'hypophyse et stimulent les récepteurs sensibles à la dopamine, l'« hormone du bonheur ». Cette stimulation fait baisser la sécrétion de la prolactine, qui augmente pendant l'allaitement, et augmente celle de la progestérone¹ par les ovaires, régulant ainsi les règles. Le cycle menstruel et l'équilibre hormonal étant des phénomènes complexes, il n'est néanmoins pas recommandé d'employer la plante sans avis médical.

Tous les jours, dans votre corps

Tous les jours, les taux de chaque hormone changent ! Dans le corps des femmes, c'est une valse qui se danse. Et les jours précédents les règles, cette danse peut donner le tournis, physiologiquement mais aussi psychologiquement : maux de tête, sautes d'humeur, irritabilité, douleur du bas-ventre ou des seins, rétention d'eau, insomnies, difficultés d'endormissement, déprime et stress. Le syndrome prémenstruel (SPM) a récemment été enfin reconnu... Il touche près de la moitié des femmes et jusqu'à 85 % dans certains pays industrialisés. Des thérapies existent, mais gare aux effets secondaires ! Alors que faire ? *Vitex agnus castus* a été testé sur 128 femmes atteintes du SPM². 62 ont pris 40 gouttes de teinture mère de gattilier et 66 un placebo, durant 6 cycles consécutifs pendant les 6 jours avant les règles. Les patientes ont auto-évalué leurs symptômes et des améliorations sont ressorties sur les maux de tête, l'irritabilité, la dépression, les seins douloureux et les ballonnements.

Des douleurs très fréquentes

Les douleurs mammaires, cela arrive très souvent chez les femmes, en particulier avant la ménopause. Ce peut être associé à un excès de prolactine dans le sang en raison de l'effet inhibiteur insuffisant de la dopamine sur l'hypophyse. Le gattilier est, là encore, une option de traitement sûre et efficace. Il agit directement sur l'hypophyse pour soulager l'intensité de la douleur mammaire et abaisser le taux sérique de prolactine comme l'a montré une recherche³ sur des patientes de 18 à 45 ans avec ou sans SPM. La posologie typique était de 20 à 40 mg/jour avec une durée de traitement de 3 mois.

1. Ces deux hormones (prolactine et progestérone) pouvant être responsables de certaines stérilités.

2. Mehrangiz Zamani and al. « Therapeutic Effect of Vitex Agnus Castus in Patients with Premenstrual Syndrome » Acta Medica Iranica, Vol 50, No 2 (2012)

3. Soo Liang Ooi and al. « Vitex Agnus-Castus for the Treatment of Cyclic Mastalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis » J Womens Health (Larchmt) 2020 Feb;29(2):262-278.

Infertilité : une bonne nouvelle!

57 % des femmes sont enceintes dans les trois mois, 75 % dans les six mois, 90 % dans l'année et 95 % dans les deux ans. Mais parfois ça ne marche pas... Chez les couples infertiles, 40 % du temps cela vient de la femme, 40 % de l'homme et les 20 % restants, ce sont les deux à la fois. Un tiers des couples infertiles ont plus d'une cause impliquée dans leur difficulté à concevoir, dans 10 à 20 % des cas, la raison de l'infertilité reste indéterminée et environ 25 % des femmes infertiles ont un dysfonctionnement ovulatoire. Pendant 18 mois, on a mesuré les effets d'un mélange breveté⁴ pris quotidiennement combinant un extrait de *Vitex agnus castus*, un extrait de *Lepidium meyenii* (Maca) et du folate actif seul ou avec une capsule de gel de vitamines, sur la fertilité de 189 femmes avec un âge moyen de 31 ans. À la fin de l'étude, les cycles menstruels ont été régulés, l'ovulation est passée de 10 à 42,9 % et la probabilité de grossesse a augmenté avec 37 % de femmes enceintes. Aucun effet secondaire n'a été signalé.

Diabète et équilibre hormonal

Le diabète sucré est l'un des graves problèmes de santé, mais les troubles sexuels pourtant fréquents, sont rarement pris en compte et les femmes présentant des complications sont souvent exclues des études. Des études expérimentales⁸ ont révélé un effet positif du gattilier sur la fonction et les comportements sexuels. Espérons que l'expérience, concluante chez les rates, donne les mêmes résultats à l'échelle humaine.

Une ménopause plus sereine

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sautes d'humeur, sécheresse vaginale : comment atténuer ces symptômes dus à la diminution du niveau d'œstrogènes ? En maintenant un bon équilibre hormonal... de nouveau grâce au gattilier pardi ! Un essai clinique randomisé en double aveugle⁵ a ainsi révélé une baisse de l'anxiété et une amélioration du système vasomoteur⁶. Les effets⁷ du supplément Jazar dosé à 500 mg sur 8 semaines (à base de *Vitex*, de fenouil et de graines de carotte) ont même considérablement amélioré la qualité de vie, la vie sexuelle et ont prévenu ou retardé l'atrophie vaginale chez 84 femmes ménopausées.

Cancer et autres espoirs

L'angiogenèse⁹, en créant de nouveaux vaisseaux pour développer des tumeurs malignes et des métastases, joue un rôle dans certains cancers. Les médicaments anti-angiogéniques sont alors utilisés pour limiter la progression du cancer, en association à une chimiothérapie. Mais ces traitements ont de nombreux effets secondaires. La découverte des actions anti-angiogéniques du gattilier suggère de potentiels nouveaux traitements¹⁰. De quoi conforter cette autre étude¹¹ où les fruits du gattilier, très concentrés en casticine, un puissant anti-inflammatoire, montrent leur efficacité contre de nombreuses lignées de cellules cancéreuses. D'autres propriétés pour lutter contre l'asthme, les lésions pulmonaires, la polyarthrite rhumatoïde et atténuer la fibrose hépatique doivent encore être étudiées, et il y a fort à parier que le gattilier sera bientôt de nouveau sur le devant la scène.

Quelques produits de confiance

Vous trouverez notamment sur le bien nommé www.legattilier.com une excellente teinture mère de gattilier sauvage certifiée bio, Demeter et Nature & Progrès ; sinon en pharmacie ou sur Internet :

- La teinture mère de gattilier du laboratoire Herbiolys (50 ml)
- L'extrait de baies de gattilier 225 mg (0,5 % d'agnosides) en 60 gélules du laboratoire Solaray

Lorsqu'il est utilisé en quantités limitées, le gattilier est généralement bien toléré. Peu d'effets secondaires ont été rapportés. Mais parce qu'il a des effets hormonaux, on n'y aura recours que sous le contrôle d'un médecin. Les personnes prenant des médicaments liés à la dopamine (certains antipsychotiques et des traitements contre la maladie de Parkinson) et les femmes qui prennent des pilules contraceptives, un traitement hormonal substitutif ou qui ont une maladie sensible aux hormones (cancer du sein ou antécédents) ne doivent pas utiliser de gattilier.

Isabelle Chéron

4. Edu Antoine and al. « A Patented Blend Consisting of a Combination of *Vitex agnus-castus* Extract, *Lepidium meyenii* (Maca) Extract and Active Folate, a Nutritional Supplement for Improving Fertility in Women » *Maedica* (Bucur) 2019 Sep;14(3):274-279. doi: 10.26574/maedica.2019.14.3.274.

5. Rozita Naseri and al. « Comparison of *Vitex agnus-castus* Extracts with Placebo in Reducing Menopausal Symptoms: A Randomized Double-Blind Study » *Korean J Fam Med* 2019 Nov;40(6):362-367. doi: 10.4082/kjfm.18.0067.

6. Le réseau de neurones responsable de la régulation de la pression artérielle et d'autres processus liés au sang à proximité du centre respiratoire et du centre cardiaque.

7. Sousan Hafizi and al. « The Effect of Jazar Supplement on Quality of Life and Sexual Function in Postmenopausal Women: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial » *Evid Based Complement Alternat Med* 2021 Feb 25;2021:8854182. doi: 10.1155/2021/8854182.

8. Fatemeh Soleymanzadeh and al. « Effect of *Vitex Agnus-Castus* Ethanolic Extract on Sex Hormones in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats » *J Family Reprod Health* 2020 Jun;14(2):102-105. doi: 10.18502/jfrh.v14i2.4352.

9. Processus au demeurant essentiel dans le développement embryonnaire et qui permet notamment la formation de nouveaux vaisseaux sanguins à partir de vaisseaux sanguins déjà présents dans l'organisme.

10. Iris Bischoff-Kont and al. « BNO 1095, a Standardized Dry Extract from the Fruits of *Vitex agnus-castus*, Impairs Angiogenesis-related Endothelial Cell Functions In Vitro » *Planta Med* 2021 Feb 2. doi: 10.1055/a-1351-1038. Online ahead of print.

11. Eric Wei Chiang Chan and al. « Casticin from *Vitex* species: a short review on its anticancer and anti-inflammatory properties » *J Integr Med* 2018 May;16(3):147-152. doi: 10.1016/j.joim.2018.03.001. Epub 2018 Mar 6.



Dites adieu à la cellulite !

Neuf femmes sur dix sont touchées par la cellulite. En plus d'être inesthétique, elle peut être gênante, voire douloureuse. Il existe heureusement de nombreux moyens naturels pour en venir à bout et retrouver une silhouette tonique et ferme.

Une malédiction féminine ?

Même si vous pensez probablement le contraire au moment de laisser tomber votre paréo à la plage, la cellulite n'est pas une malédiction. C'est un phénomène naturel qui touche surtout les femmes, mais aussi quelques hommes, environ un sur dix.

Concrètement, la cellulite correspond à un gonflement et à une inflammation des cellules adipeuses, les adipocytes, situées sous la peau. Ce tissu adipeux contient également des fibroblastes, qui produisent du collagène et de l'élastine, et des vaisseaux sanguins. Lorsque le tissu adipeux est endommagé, gonflé et par conséquent déformé, l'aspect

de la peau qui le recouvre se modifie : c'est l'aspect capitonné tant redouté de la cellulite.

La principale fonction du tissu adipeux est de stocker de l'énergie, issue des lipides, ou des glucides transformés en lipides, que nous ingérons *via* notre alimentation. Nos adipocytes sont donc des réserves d'énergie mobilisable en cas de besoin, lors d'un effort physique important par exemple. Ainsi, en théorie, lorsque les apports et les dépenses énergétiques sont équilibrés, les adipocytes ne se multiplient pas et ne grossissent pas. Ils sont régulièrement vidés. Il est alors peu probable que la cellulite s'installe.

Mais ce n'est bien sûr que la théorie. Il faut aussi compter avec la prudence de l'organisme, qui, pour assurer notre survie, s'évertuera toujours à constituer des réserves pour faire face à une éventuelle période de vaches maigres. C'est encore plus vrai chez la femme qui peut potentiellement porter un enfant, puis le nourrir. Ainsi, sous l'influence des œstrogènes, les femmes stockent les graisses, principalement au niveau des hanches, des cuisses et des fesses. Voilà pourquoi presque toutes les femmes sont concernées par la cellulite. Mais il faut bien admettre que certaines sont plus touchées que d'autres. Pourquoi ?

Les six facteurs principaux

L'apparition de la cellulite est multifactorielle. Si votre mère était sujette à la cellulite, il est probable que vous le soyez aussi. Le facteur génétique joue. Le surpoids est bien sûr un autre facteur à prendre en considération, mais il n'explique pas tout, car la cellulite existe aussi chez les femmes très minces. Au-delà de **la génétique** et **du surpoids**, quels sont donc ces facteurs qui expliquent l'apparition de la cellulite ?

- **La mauvaise circulation sanguine et lymphatique** favorise la rétention d'eau, tout en diminuant les échanges intra- et extra-cellulaires. Les cellules sont donc localement moins bien nourries et oxygénées. Les toxines sont moins bien éliminées et finissent par s'accumuler, générant une inflammation et donc un gonflement des adipocytes. En même temps, le tissu de soutien, constitué de collagène et d'élastine, est détérioré et se déforme. C'est ensuite un cercle vicieux qui s'installe car plus les adipocytes gonflent, plus la circulation est entravée, et plus les adipocytes gonflent... Cette mauvaise circulation est souvent due à un manque d'activité physique. Faites aussi attention au port de vêtements trop serrés et de talons hauts qui gêne la bonne circulation.

▪ **Une alimentation déséquilibrée, trop riche en sucres raffinés et en acides gras saturés**, est un facteur déterminant dans l'apparition de la cellulite. Les sucres, raffinés et industriels, mais aussi les sucres naturels (comme le miel ou le sucre complet) et les sucres complexes présents dans les céréales, lorsqu'ils sont consommés en trop grandes quantités, sont facilement stockés sous forme de graisse dans les adipocytes, les faisant ainsi gonfler. De plus, le sucre est responsable de la glycation du collagène. Le collagène est une protéine fibreuse qui entoure les adipocytes. Lorsqu'il y a glycation, c'est-à-dire lorsque les sucres se lient aux protéines, les fibres de collagène durcissent et se rigidifient, emprisonnant ainsi les cellules grasses. Les graisses contenues deviennent peu mobilisables et la cellulite s'installe durablement.

Quant aux acides gras saturés, ils constituent une source d'énergie, facilement stockable, mais malheureusement peu mobilisable à l'effort. Ils sont donc difficilement brûlés par l'organisme. De plus, ils rigidifient les membranes cellulaires des adipocytes, favorisant ainsi la cellulite. Vous les trouverez principalement dans les viandes grasses, les charcuteries, les fromages et les produits ultra-transformés, notamment ceux contenant de l'huile de palme.

Enfin, certains aliments favorisent la rétention d'eau. C'est le cas du sel et des aliments qui en contiennent trop, de nouveau les charcuteries et les plats industriels pour ne citer que ceux-là... Fuyez aussi les édulcorants et les exhausteurs de goût (de nouveau très présents dans les produits industriels!). Et attention aux boissons et produits « light », de faux amis par excellence...

▪ **Un déséquilibre hormonal.** On parle de dominance en œstrogènes

lorsqu'ils sont présents en excès par rapport à la progestérone. Or, ces deux hormones ont des effets antagonistes. Non seulement les œstrogènes favorisent le stockage des graisses, mais aussi la rétention d'eau, faisant gonfler les adipocytes et tout le tissu adipeux¹. À l'inverse, la progestérone stimule l'utilisation des graisses comme source d'énergie et est diurétique. Elle permet donc de lutter contre la cellulite. Ainsi, tout déséquilibre hormonal lié à l'âge, à la prise d'un traitement hormonal contraceptif ou de la ménopause, peut favoriser la cellulite.

▪ **Une faiblesse du tissu conjonctif.** Un manque de collagène et d'élastine entraîne un relâchement cutané et donc un moindre soutien des cellules adipeuses, plus facilement déformables et visibles. Cette faiblesse du tissu conjonctif peut être due à une carence en protéines et en gélatine dans l'alimentation.

Une stratégie en 5 étapes

Quel que soit le type de cellulite dont vous souffrez, la stratégie sera la même.

1. La bataille commence dans l'assiette

Supprimez tous les sucres raffinés et ceux ayant un index glycémique élevé, responsables d'un stockage excessif des graisses et du phénomène de glycation. Même chose pour les aliments ultra-transformés et industriels, trop riches en sucres, sel, édulcorants et exhausteurs de goût. Ils contiennent aussi beaucoup trop d'acides gras saturés. Pour la même raison, limitez les produits laitiers qui de surcroît favorisent l'inflammation et entraînent une réponse insulinaire élevée et donc le stockage des graisses. Limitez le sel, sans le supprimer totalement car il est essentiel à un bon équilibre électrolytique².

Faites une belle place aux légumes et aux fruits. Riches en potassium, ils favorisent l'élimination de l'eau. Leur richesse en antioxydants soutient et renforce les parois des vaisseaux sanguins et donc la circulation sanguine.

Mangez suffisamment de protéines, elles participent au maintien et à l'élasticité de la peau, notamment par la synthèse de collagène et d'élastine. Les bouillons d'os ou les ragoûts de nos grands-mères cuisinés avec des os à moelle sont très riches en collagène. Mettez-les au menu plus souvent. Si votre alimentation ne contient pas assez

Trois types de cellulite

La cellulite aqueuse est surtout présente en cas de rétention d'eau liée à une insuffisance veineuse et lymphatique. L'eau s'accumule, tout particulièrement sous l'influence des hormones. Le phénomène peut donc être plus marqué au moment de l'ovulation ou avant les règles. Les gonflements peuvent aussi être présents au niveau des pieds et des chevilles, avec une sensation de jambes lourdes.

La cellulite adipeuse est liée à un stockage trop important des graisses ingérées que l'organisme ne parvient pas à utiliser, soit parce qu'elles sont ingérées en trop grandes quantités, soit parce qu'elles sont de mauvaises qualités (acides gras saturés).

La cellulite fibreuse correspond à un stade avancé, chez les personnes qui souffrent de cellulite depuis plusieurs années. Les tissus se sont durcis. La cellulite est alors visible, dure et douloureuse au toucher. On dit parfois qu'elle est indurée. Elle sera beaucoup plus difficile à éliminer.

1. Sachez que le manque d'œstrogènes influence aussi la qualité de la peau, en particulier son épaisseur et son élasticité. Il peut donc aussi être à l'origine de la cellulite. Comme toujours, c'est l'équilibre qu'il faut viser.

2. Il joue un rôle important dans les rapports entre les différents électrolytes (sodium, potassium, chlore, calcium, magnésium, phosphore...) dans l'organisme.

de collagène, pensez aux compléments alimentaires. Un apport quotidien de 2,5 grammes de collagène améliore la qualité de la peau et réduit la cellulite³.



Consommez des oméga-3, des lipides facilement brûlés par l'organisme, qui, en prime, apportent de la fluidité à vos cellules, favorisant l'élimination des toxines. Vous les trouverez dans les petits poissons gras (sardines, maquereaux) et dans les huiles végétales comme le colza, le lin ou la noix.

Enfin, buvez suffisamment d'eau. Cela pourrait sembler contre-intuitif, mais c'est la meilleure solution pour lutter contre la rétention d'eau. Pensez aussi au thé vert à raison de deux à trois tasses par jour. Il favorise le déstockage des graisses et l'élimination de l'eau.

2. Bougez !

Pratiquer une activité physique régulière augmentera vos dépenses énergétiques, limitant ainsi le stockage des graisses. Mieux, si vous pratiquez une activité suffisamment intense, votre organisme déstockera les graisses mises en réserve dans vos adipocytes et progressivement la cellulite s'estompera. Pour cela, optez pour la course à pied, la marche rapide, la natation ou la musculation. Un bon point pour l'aquabiking qui, en plus de brûler une grande quantité d'énergie, favorise le

drainage grâce au massage effectué par l'eau !

L'activité physique est aussi le meilleur moyen de stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Vos muscles en seront également renforcés, ce qui améliorera le soutien de la peau et de votre tissu adipeux. Petit à petit, la cellulite deviendra moins visible.

Enfin, bouger vous aidera à mieux gérer votre stress et donc à lutter contre les fringales qui favorisent la prise de poids. C'est aussi un atout pour réguler vos hormones et notamment éviter les décharges de cortisol, à l'origine d'une prise de poids au niveau du ventre et de la taille.

3. Soutenez la circulation

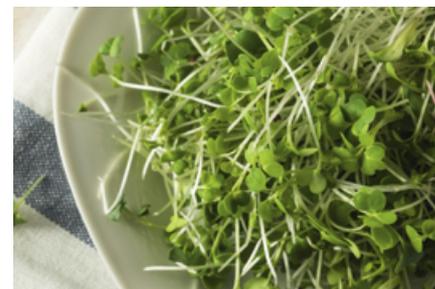
En plus de l'activité physique, de nombreuses plantes améliorent la circulation sanguine et lymphatique, contribuant ainsi à faire disparaître la cellulite. Mise sur un cocktail de plantes veinotoniques et anti-œdémateuses que vous boirez tout au long de la journée en cure de plusieurs mois. Soyez patiente, les résultats seront au rendez-vous dans la durée.

Pour lutter encore plus efficacement contre la rétention d'eau, ajoutez un

jour sur deux à votre cocktail une plante diurétique qui activera l'élimination de l'eau par les reins. Cela peut être de la piloselle (*Hieracium pilosella*) ou de l'orthosiphon (*Orthosiphon Stamineus*), à raison de 25 gouttes de teinture mère. Leur utilisation se fera sur une durée d'un à deux mois maximum.

4. Équilibrez vos hormones

Pour rétablir un bon équilibre hormonal, ajoutez dans votre alimentation des graines germées de brocolis. Riches en indol-3-carbinol, elles favorisent l'élimination des œstrogènes par le foie, évitant ainsi l'accumulation et l'excès dans l'organisme.



Si vous pensez souffrir d'une dominance en œstrogènes, caractérisée par de la rétention d'eau, une prise de poids inhabituelle et un syndrome prémenstruel très marqué, prenez une plante phytoprogestagène, qui mime les effets de la progestérone dans l'organisme. L'une des plus

Le cocktail anti-cellulite

Dans une bouteille d'un litre d'eau de source peu minéralisée, mélangez :

- 15 gouttes de teinture mère de **marron d'Inde** (*Aesculus hippocastanum*) : En plus de protéger et renforcer le tissu veineux⁴, il diminue la perméabilité des vaisseaux sanguins, luttant ainsi contre les œdèmes.
- 30 gouttes de teinture mère de **fragon** (*Ruscus aculeatus*) : Ses propriétés analogues⁵ agissent en synergie avec le marron d'Inde.
- 15 gouttes d'un macérat concentré de **bourgeons de châtaignier** (*Castanea sativa*) : Il a une action plus spécifique sur le système lymphatique. Excellent draineur, il réduit les œdèmes et la cellulite, tout en ayant une action protectrice sur le tissu veineux.

3. Michael Schunck, Vivian Zague, Steffen Oesser, Ehrhardt Proksch. Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. *J Med Food* 2015 Dec;18(12):1340-8. doi: 10.1089/jmf.2015.0022. Epub 2015 Nov 12.

4. Gallelli L. Escin: a review of its anti-edematous, anti-inflammatory, and venotonic properties. *Drug Des Devel Ther.* 2019 Sep 27;13:3425-3437. doi: 10.2147/DDDT.S207720. eCollection 2019. PMID: 31631970

5. Vanscheidt W, Jost V, Wolna P, Lückner PW, Müller A, Theurer C, Patz B, Grützner KI. Efficacy and safety of a Butcher's broom preparation (*Ruscus aculeatus* L. extract) compared to placebo in patients suffering from chronic venous insufficiency. *Arzneimittelforschung.* 2002;52(4):243-50. doi: 10.1055/s-0031-1299887. PMID: 12040966

connues est le gattilier (*Vitex agnus*). Prenez-le 14 jours par mois, du 12^e au 26^e jour de votre cycle, à raison de 15 gouttes de teinture mère deux fois par jour, à distance des repas. Comptez au moins trois cycles pour constater une amélioration.

5. Agissez localement

La meilleure arme contre la cellulite reste encore le massage, le fameux palper-rouler, qui consiste à pincer un pli de peau entre vos doigts et à le faire rouler pour déloger les graisses emprisonnées. L'idéal est de masser deux fois par jour les zones concernées (cuisses, hanches, fesses, ventre) avec un mélange d'huiles essentielles drainantes, décongestionnantes et lipolytiques. Essayez le mélange suivant.

L'huile de massage triple effet

Dans un flacon de 30 ml, ajoutez :

- 20 gouttes d'huile essentielle de **génévrier** (*Juniperus communis*): drainante et décongestionnante, elle est très efficace contre la rétention d'eau.
- 20 gouttes d'huile essentielle de **cèdre de l'Atlas** (*Cedrus atlantica*): décongestionnante veineuse, elle favorise le déstockage des graisses grâce à son action lipolytique.
- 10 gouttes d'huile essentielle de **cyprès** (*Cupressus sempervirens*): grande décongestionnante veineuse, elle a aussi des propriétés anti-inflammatoires et tonifie le tissu veineux.
- Huile végétale de **calophylle inophyle** (*Calophyllum inophyllum*) (QSP), à la fois tonique et protectrice du tissu veineux.

Ce mélange est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, en cas de pathologies hormono-dépendantes, d'asthme et d'épilepsie.

Enfin, avant votre douche, brossez-vous pendant 5 minutes sur peau sèche avec une brosse douce

en poils naturels. Commencez par le bas du corps et remontez progressivement, en légers mouvements circulaires, sur toutes les parties du corps, sauf la poitrine et les zones blessées ou sensibles. Cela stimule la circulation sanguine et lymphatique, l'élimination des toxines et le renouvellement de la peau, qui devient du coup plus lisse et plus douce.

Nous savons que l'été a déjà frappé à la porte et il faudra parfois un peu de temps pour obtenir les premiers résultats. Avec un peu de chance (mais surtout quelques efforts), certaines d'entre vous pourront constater les bénéfices de cette stratégie naturelle dès cette saison. Pour d'autres, il faudra persévérer. Surtout, ne baissez pas les bras, vous êtes sur le bon chemin !

Tableau récapitulatif	Indications	Formes et dosages
Marron d'Inde <i>Aesculus hippocastanum</i> 	Diminution de la perméabilité des vaisseaux sanguins Anti-œdème Anti-inflammatoire Veinotonique	15 gouttes de teinture mère tous les jours pendant plusieurs mois en association
Fragon <i>Ruscus aculeatus</i> 	Anti-œdème Veinotonique	30 gouttes de teinture mère tous les jours pendant plusieurs mois en association
Châtaignier <i>Castanea sativa</i> 	Draineur lymphatique Anti-œdème Protection tissu veineux	15 gouttes de macérat concentré de bourgeons tous les jours en association
Piloselle <i>Hieracium pilosella</i> 	Diurétique	25 gouttes de teinture mère un jour sur deux pendant 2 mois maximum
Orthosiphon <i>Orthosiphon stamineus</i> 	Diurétique	25 gouttes de teinture mère un jour sur deux pendant 2 mois maximum
Gattilier <i>Vitex agnus</i> 	Progestérone-like	15 gouttes de teinture mère deux fois par jour du 12 ^e au 26 ^e jour du cycle pendant plusieurs mois
HE de genévrier <i>Juniperus communis</i> 	Drainante et décongestionnante Anti-œdème	20 gouttes en association avec HE de cèdre et de cyprès (à éviter en cas de pathologie rénale)
HE de cèdre de l'atlas <i>Cedrus atlantica</i> 	Lipolytique Décongestionnante veineuse	20 gouttes en association avec HE de genévrier et de cyprès
HE de cyprès <i>Cupressus sempervirens</i> 	Décongestionnante veineuse Anti-inflammatoire Tonifiante veineuse	10 gouttes en association avec HE de genévrier et de cèdre
HV Calophylle inophyle <i>Calophyllum inophyllum</i> 	Tonique veineuse Protectrice du tissu veineux	En complément des HE pour le mélange de massage

Les plantes dépolluantes : mythe ou réalité ?

Chacun sait qu'il est possible de lutter naturellement contre la pollution de nos intérieurs simplement... en faisant appel aux plantes ! Du moins, cela semble tenu pour acquis dans la conscience collective. Mais qu'en est-il dans la réalité ?

Hydrocarbures, métaux lourds, pesticides, etc. sont autant de composés douteux qui polluent l'eau que nous buvons, le sol sur lequel poussent nos fruits et légumes, mais aussi l'air que nous respirons, qui plus est dans nos intérieurs. Les peintures et produits d'entretien ou cosmétiques, mais également notre linge ou notre mobilier, n'y sont pas pour rien. La plupart libèrent des composés organiques volatiles (COV), parfois très néfastes, capables de provoquer des troubles allant de la simple irritation oculaire ou cutanée au développement de problèmes respiratoires tels que l'asthme. Si les méfaits de substances comme le benzène¹ sont avérés, nous manquons parfois de preuves pour affirmer la toxicité de certaines de ces molécules. Cependant une chose est sûre : où que nous soyons, nous en absorbons chaque jour une quantité plus ou moins importante *via* l'atmosphère, l'eau et l'alimentation. Et nous ne savons pas toujours quelles conséquences délétères cela pourrait engendrer à la longue. Alors, autant essayer de s'exposer le moins possible, en commençant par agir directement là où nous en avons l'opportunité : dans nos maisons. Par bonheur, nos plantes chéries auraient la faculté de pouvoir absorber toutes ces molécules indésirables pour nous rendre une atmosphère beaucoup plus saine... Mais pouvons-nous vraiment compter sur elles ?



Jamais deux sans trois ?

Des plantes capables d'absorber le toluène², d'autres le xylène ou encore l'ammoniac... Quelle aubaine ! De tels arguments marketing sont monnaie courante chez les fleuristes, sur le Net ou dans les journaux. Si bien que la

plupart d'entre nous semblent considérer qu'il s'agit là d'un fait immuable. Malheureusement, un très sérieux avis de l'Ademe³ publié en 2013 vient compliquer un peu les choses. En effet le vaste projet PHYTAIR, lancé en vue de répondre à de nouveaux enjeux sanitaires, fit état de résultats tout à fait décevants. Ce projet débuta en 2001 et se poursuivit jusqu'en 2012, avec pour objectif d'achever 3 phases d'expérimentation. Les premières phases qui se sont déroulées en laboratoire ont bien conclu à un impact positif des plantes sur la qualité de l'air pour les trois polluants étudiés (benzène, formaldéhyde et monoxyde de carbone). Le rôle significatif du substrat sur lequel se développent les plantes en pot, avec son complexe d'interactions microbiennes et racinaires, fut nettement mis en évidence. Cependant, la dernière phase, consistant à tester les plantes en conditions réelles (notamment en termes de ventilation) dans la maison MARIA⁴, a révélé des taux d'absorption insignifiants. À tel point que l'Ademe considère que « l'argument "plantes dépolluantes" n'est pas validé scientifiquement au regard des niveaux de pollution généralement rencontrés dans les habitations et des nouvelles connaissances scientifiques dans le domaine ». Voilà qui ne laisse plus vraiment d'espoir...

Une chimère venue de l'espace

Si la nouvelle ne date pas d'hier, il semble qu'elle fut difficile à avaler, compte tenu de sa faible médiatisation à l'époque (et encore aujourd'hui). Cela n'est peut-être pas si étonnant lorsque l'on sait que cette croyance populaire au sujet des « plantes dépolluantes » est née suite à un prestigieux rapport de la Nasa. Dans les années 1980, le jeune chercheur Bill Wolverton, engagé par la célèbre agence spatiale américaine, étudia les effets des plantes d'intérieur sur la qualité de l'air. L'expérience consista à placer des plantes en pots dans de petites enceintes à l'intérieur desquelles étaient injectées des doses contrôlées de polluants, en l'occurrence, formaldéhyde, benzène ou trichloréthylène. Au bout de 24 heures, des analyses mesurèrent la quantité de polluant restant dans les enceintes.

1. Le benzène, qui s'imisce facilement dans nos intérieurs, est un hydrocarbure reconnu cancérigène par le CIRC (Centre international de recherches contre le cancer). <https://publications.iarc.fr/576>

2. Hydrocarbure, échappé des vapeurs d'essence ou utilisé comme solvant dans les peintures et revêtements, les adhésifs, les produits automobiles, etc.

3. *Plantes et épuration de l'air intérieur*, Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), 2013.

4. Maison expérimentale utilisée dans le cadre de la 3^e phase d'étude du projet PHYTAIR.

Résultats obtenus dans l'expérience de B. Wolverton⁵

Tableau 4. Produits chimiques éliminés par les plantes domestiques dans une chambre expérimentale scellée pendant une période d'exposition de 24 heures

	Formaldéhyde			Benzène			Trichloroéthylène		
	Initial (p/m)*	Final (p/m)	% éliminé	Initial (p/m)	Final (p/m)	% éliminé	Initial (p/m)	Final (p/m)	% éliminé
Dragonnier parfumé <i>Dracaena fragrans 'Massangeana'</i>	20	6	70	14	11	21,4	16	14	12,5
Chrysanthème des fleuristes <i>Chrysanthemum grandiflorum</i>	18	7	61	58	27	53	17	10	41,2
Gerbera <i>Gerbera jamesonii</i>	16	8	50	65	21	67,7	20	13	35
Warneckii <i>Dracaena Warneckii</i>	8	4	50	27	13	52	20	18	10
Ficus	19	10	47,4	20	14	30	19	17	10,5
Essai contrôlé	18	17,5	2,8	20	19	5	20	18	10

Les plantes ont été maintenues dans une serre de type commercial jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à être testées. Chaque test, d'une durée de 24 h, a été réalisé dans une chambre scellée avec une température et une intensité lumineuse de 30 °C ±1 et 125 pied-bougies ±5, respectivement.

* partie par million

La moyenne des résultats obtenus pour les différentes plantes testées indiquait une diminution de 21,8 % de la concentration pour le trichloréthylène, de 44,8 % pour le benzène et 55,6 % pour le formaldéhyde. Spectaculaire ! Du moins si l'on se réfère à ces seules données. Mais il faut prendre en compte les conditions de l'expérience, qui ne reflètent pas exactement la réalité. La petite taille des enceintes utilisées, dont le volume (max 0,9 m³) incomparable à celui d'un espace de vie ou de travail standard, forçait un confinement des polluants aériens, qui ne pouvaient faire autrement que rentrer en contact avec les plantes. Dans les conditions d'aération d'une pièce classique, nos végétaux ne « captent » pas aussi bien les substances indésirables. De plus, dans l'expérience, chaque plante n'était confrontée qu'à une unique source de pollution, tandis que nos intérieurs en renferment un cocktail... Tout cela explique peut-être, en partie, pourquoi la sortie du contexte de laboratoire, indispensable à la validation de ces travaux, reste pour l'heure peu concluante.

Moins de polluants, plus d'aération

Mais alors, si nous ne pouvons guère compter sur les plantes pour assainir l'air ambiant de nos bureaux ou de nos maisons, que faire pour ménager notre santé ? Le projet PHYTAIR nous révèle que « l'aération et la ventilation restent bien plus efficaces que l'épuration par les plantes ». C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à ouvrir les fenêtres chaque jour dans toutes les pièces de la maison, y compris en hiver pour évacuer le monoxyde de carbone et

autres polluants générés par les chauffages d'appoint. Bien évidemment, le bénéfice n'en sera que meilleur si l'on essaye de changer nos habitudes afin d'introduire le moins possible de substances douteuses dans notre environnement. Pour ce faire, évitez les aérosols (déodorants, bombes parfumées, insecticides...) et réduisez au strict minimum l'usage de produits d'entretien. Privilégiez les matières naturelles telles que le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon de Marseille ou à l'huile d'olive... Des valeurs (plus) sûres et dans certains cas moins onéreuses ! En d'autres termes et comme toujours, il ne semble pas y avoir de solution miracle pour protéger notre santé et notre environnement. Nous sommes les acteurs prioritaires de notre quotidien, qui reflète notre manière d'être et nos pratiques.

Une perspective d'avenir ?

Couramment utilisés pour le traitement des eaux, les biofiltres visant à éliminer la pollution aérienne commencent à fleurir, notamment sous la forme de murs végétalisés. Or, le mécanisme ne fait pas vraiment appel aux plantes elles-mêmes, et c'est là qu'il apparaît si astucieux ! Car, comme indiqué précédemment, c'est bien la rhizosphère avec tout son cortège de micro-organismes qui joue un rôle déterminant dans la dégradation des polluants. Ainsi l'air ambiant est envoyé directement vers le substrat des plantes, grâce à un système de ventilation adapté. Si la méthode doit encore faire ses preuves, elle a déjà conquis les plus grandes villes comme Montréal, Madrid, Paris ou Bangkok et laisse entrevoir un horizon prometteur.

Morgane Peyrot

5. Source: Wolverton, B. C., Johnson, A., & Bounds, K., *Interior Landscape Plants for Indoor Air Pollution Abatement*, 1989.

L'arnica de l'aroma a plus d'un tour dans son sac !

Le nom latin de l'hélichryse italienne, *Hélichrysum*, vient de l'association de deux mots grecs *helios* et *chrysos* qui signifient « soleil d'or » pour désigner la belle couleur dorée de ses fleurs. C'est loin d'être son seul avantage !



Aussi appelée « immortelle », cette plante aromatique appartient à la grande famille des *Asteraceae* comme les marguerites. Elle pousse en Corse, dans les Alpes maritimes, dans les Landes et même sur l'île de Noirmoutier où on la reconnaît à sa fragrance très particulière, avec des notes de cœur, à la fois florales et épicées.

Sa composition chimique est particulièrement riche et variée ce qui rend l'huile essentielle d'hélichryse italienne assez polyvalente, mais elle est avant tout considérée comme une des grandes alliées de la circulation sanguine et notamment de la microcirculation. Elle est riche en esters avec une teneur comprise entre 45 et 55 % dont de l'acétate de néryle qui lui donne des activités antispasmodiques et analgésiques puissantes. Elle contient aussi des monoterpènes, des monoterpénols, des italdiones – des cétones un peu particulières – et des traces de coumarines aux propriétés anticoagulantes. Elle est considérée comme l'anti-hématome naturel le plus puissant ! Pour résumer, l'hélichryse est conseillée pour soulager tous les chocs, physiques et émotionnels. Son hydrolat aura des activités comparables mais plus douces, avec l'avantage, s'il est de bonne qualité microbiologique, de ne pas présenter d'effets secondaires ; il pourra être utilisé, en toute sérénité, par voie orale et locale.

Pour diminuer le taux de cholestérol : buvez deux cuillerées à soupe d'hydrolat d'hélichryse italienne et une cuillerée à soupe d'hydrolat de romarin à verbénone dans un verre d'eau, matin et soir, pendant 2 mois.

Pour soulager des « jambes lourdes » : mettez 2 cuillerées à soupe d'hydrolat d'hélichryse et 2 cuillerées à soupe d'hydrolat de cyprès dans 1 litre d'eau, à boire au cours de la journée, pendant 21 jours. À renouveler si besoin après 5 jours d'arrêt.

En cas de syndrome de Raynaud : mettez 2 cuillerées à soupe d'hydrolat d'hélichryse italienne et 2 cuillerées à soupe d'hydrolat de thym à thujanol dans 1 litre d'eau, à boire au cours de la journée, en préventif, pendant 21 jours.

Lors d'un choc psychologique : mélangez une cuillerée à soupe d'hydrolat d'hélichryse italienne et une cuillerée à soupe d'hydrolat de camomille romaine dans un verre d'eau et buvez, matin et soir, pendant 21 jours.

En cas d'hémorroïdes : mélangez 1 cuillerée à soupe d'hydrolat d'hélichryse italienne et 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de cyprès. Imprégnez une compresse et déposez-la sur les hémorroïdes. Laissez agir pendant une dizaine de minutes, 3 à 4 fois par jour, pendant une quinzaine de jours.

Pour résorber un hématome : imprégnez une compresse d'hydrolat d'hélichryse italienne et déposez-la à l'endroit du choc. Laissez agir pendant une dizaine de minutes, 3 à 4 fois par jour, pendant 4 à 5 jours. Vous pouvez aussi prendre une cuillerée d'hydrolat d'hélichryse, par voie orale, 3 fois par jour, pendant 1 jour.

Pour soulager les coups de soleil : mélangez 1 cuillerée à soupe d'hydrolat d'hélichryse italienne et 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de lavande officinale. Imprégnez une compresse et déposez-la sur la peau abîmée. Laissez agir pendant une dizaine de minutes, 3 à 4 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.

En cas de couperose : nettoyez votre peau, matin et soir, avec de l'hydrolat d'hélichryse italienne pendant 2 mois, sans rincer.

Pascale Gélis Imbert
Docteur en pharmacie

Un cocktail à la bière qui donne la pêche!

Des pêches, des mûres et une bière au gingembre sont les ingrédients de votre nouvelle boisson estivale... sans alcool. Eh oui, vous avez bien lu. Car contrairement à son nom, cette bière est une limonade délicatement pétillante des plus bénéfiques.

- 1 l d'eau de source ou minérale
- 100 g de gingembre frais, épluché*
- Le jus d'un citron vert
- Le jus de 1/2 citron
- 50 g sucre de canne blond*
- 1/4 cuillère à soupe de levure de boulanger déshydratée
- 2 pêches
- 1 dizaine de mûres
- Quelques feuilles de menthe

*N'hésitez pas à adapter la quantité en fonction de votre goût.

1. Hachez finement le gingembre et jetez-le dans un grand récipient. Ajoutez-y le jus du citron vert, le sucre, la levure. Versez l'eau.
2. Mélangez et répartissez dans 2 bouteilles en plastique¹ (sans les remplir complètement) et fermez. Secouez.
3. Laissez fermenter à température ambiante durant 24 heures. Des bulles vont se former.
4. Ouvrez en douceur vos bouteilles (pour ne pas être éclaboussé), puis filtrez votre *ginger beer*.
5. Transvasez dans une bouteille en verre et réservez au frais. Cela stoppe la fermentation. Votre bière de gingembre est à consommer dans les 3 jours.
6. Pour la réalisation de votre mocktail: pelez les pêches et réduisez-les en purée, arrosez avec le jus du demi-citron.
7. Dans le fond d'un grand verre, versez la purée de pêche, ajoutez de la glace pilée à votre convenance, complétez avec la bière de gingembre.
8. Agrémentez avec quelques mûres et décorez avec la menthe fraîche, lavée et grossièrement hachée.

Le point santé

La bière de gingembre: Très populaire dans l'Angleterre victorienne, la bière de gingembre (en anglais *ginger beer*) s'est transformée en breuvage non alcoolisé pour séduire l'Amérique de la prohibition. Depuis, elle est devenue un must des amateurs de mocktails soucieux de leur santé.

Au même titre que le kéfir, cette bière appartient à la famille des boissons lacto-fermentées. Elle est, en effet, réalisée soit à partir d'un levain de gingembre² (le *ginger bug*), soit d'une levure de boulanger. On la dit reminéralisante, hydratante, anti-inflammatoire, stimulante, digestive, détoxifiante et rafraîchissante. Il est vrai que ce breuvage au gingembre vous apporte son lot de minéraux (magnésium, manganèse, potassium, cuivre), d'antioxydants, d'acides aminés, d'enzymes et de vitamines (B, C, D). C'est ainsi que cette bière résolument *healthy* est l'alliée de la vitalité (physique et mentale) et du système immunitaire. Elle soulage les troubles digestifs (lourdeurs, nausées, vomissement), harmonise le transit, ralentit les signes du vieillissement, réduit le cholestérol et régule la pression artérielle.

Le citron vert: avec ses vitamines (B, C, E) et ses minéraux (calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer), ce fruit détoxifiant est recommandé pour lutter contre la fatigue et booster le système immunitaire.

Quant à ses flavonoïdes, ils contribuent à réduire les méfaits des radicaux libres. Notez que le citron vert jouit de propriétés alcalinisantes.

La pêche: symbole de fécondité et d'immortalité dans la Chine ancienne, la pêche est un must de l'été! Outre son apport en bêta-carotène (pro vitamine A) et vitamines (B, C, E), ce fruit savoureux présente un intérêt certain pour ses minéraux (potassium, cuivre, fer, magnésium, phosphore). Reminéralisante et alcalinisante, elle rééquilibre une alimentation trop acidifiante. Les intestins paresseux apprécieront ses fibres digestes.

La mûre: ce petit fruit estival, peu calorique, regorge d'antioxydants (flavonoïdes), de minéraux (potassium, calcium, fer) et de vitamines (C, E). Diurétique et anti-inflammatoire, il facilite la digestion, détoxifie et éloigne les infections, notamment intestinales. Amie de la circulation sanguine, la mûre contribue à lutter contre les troubles tels que les varices.

La menthe: riche en antioxydants, cet aromate rafraîchissant affiche une belle teneur en fer, manganèse et vitamine K. Digestif, il soutient la production de bile et tonifie le foie. Un petit mal de tête? Un verre de *ginger beer* à la menthe vous soulagera.

Natacha Duhaut

1. Avec la fermentation, le volume augmentera. Et sous la pression, une bouteille en verre risque d'exploser!

2. Un levain de gingembre exige cinq jours de fermentation. Outre sa longue conservation, il présente l'avantage d'être bien pratique: chaque fois que vous souhaitez réaliser une bière de gingembre, il vous suffit d'en prélever quelques centilitres et de les ajouter à un mélange d'eau, gingembre, sucre et citron.

Vous êtes plutôt herboristerie ou herbalisme ?

Je vous vois venir: « Ce n'est pas la même chose ? » Pas tout à fait... L'herboristerie est un courant de soins qui s'est créé, tout comme les plantes, à partir d'opportunités et de contraintes. L'herbalisme est le terme anglo-saxon, en vogue depuis les années 1980, appliqué à la connaissance des usages des plantes médicinales.

On reconnaîtra les opportunités comme étant la capacité de soins et la reconnaissance de l'efficacité de certains protocoles comme ont pu le documenter de grands noms de la phytothérapie comme Valnet, Fournier ou Messegué. Les contraintes sont, elles, principalement issues des réglementations encadrant desdits protocoles.

La « drôle » de situation française

Quatre-vingt pour cent des plantes vendues en France sont importées¹. C'est plus de 18 000 tonnes venues principalement de Chine et d'Inde. La plus grande partie est destinée à l'industrie des compléments alimentaires et des cosmétiques. C'est un marché en croissance proche des 3 milliards d'euros.

Le titre d'herboriste sanctionnant un diplôme d'État est encadré par la loi de 1941 abolissant la formation au métier, le diplôme et, de fait, le statut. Depuis 1941, le monopole de délivrance des plantes médicinales (sauf 148, on y reviendra...) et du conseil de santé demeure du ressort exclusif des pharmaciens². On notera en 1982 l'avènement du diplôme universitaire de phytothérapie³, néanmoins réservé aux médecins, pharmaciens, vétérinaires, dentistes et sages-femmes. La dernière herboriste, Marie Roubieu, est décédée en janvier 2018, à 97 ans.

Vers une réhabilitation ?

Il y a eu deux tentatives récentes de projet de loi. Une en 2011 par le sénateur socialiste Jean-Louis Fichet proposant de recréer la profession d'herboriste. Un assemblage d'influences et de planning légal malheureux aurait conduit ce projet à ne jamais être inscrit à l'ordre du jour⁴. Puis en 2017 : le sénateur écologiste Joël Labbé tente à son tour de faire reconnaître le métier. La commission interministérielle

conclut en 2018 sur un besoin de poursuite de concertation pour envisager les contours de la formation.

Le syndicat des simples, qui regroupe les producteurs et récoltants de plantes, parie quant à lui sur la mise en place d'une charte et du label « Simples ». Avec un cahier des charges extrêmement précis, c'est l'occasion d'organiser une filière de qualité irréprochable tant en termes d'impact environnemental que de qualité pour le consommateur⁵.

En 2020, la Fédération française des écoles d'herboristerie dépose un projet de titre inscrit au Répertoire national de la certification professionnelle. Il est bien sûr entendu qu'il ne s'agirait pas de la profession réglementée dont l'exercice demeure régi par la législation, mais d'une attestation de reconnaissance nationale de compétences.

Ce qui est en vigueur à ce jour :

Il est toléré la vente, sans allégation de santé, de 148 plantes et l'usage personnel ou dans le cercle familial⁶.

Ce qui est interdit :

- l'allégation ou le conseil de santé;
- la commercialisation de mélanges à visée thérapeutique.

Ces points, s'ils sont avérés, constituent un exercice illégal de la pharmacie ou de la médecine, passible de deux ans de prison et de 30 000 euros d'amende.

Ce qui donne ce genre de situation aberrante : un voisin de palier (cercle personnel) peut librement recommander de l'harpagophytum pour les rhumatismes, mais l'herbaliste dans un cadre marchand n'en a pas le droit (allégation de santé). De même, une synergie de plantes connue pour son efficacité sur la digestion ne peut être commercialisée par un herbaliste qui en présentera les bénéfiques (mélange à visée thérapeutique). *Dura lex, sed lex...*

1. <https://www.senat.fr/dossier-legislatif/pp10-750.html>

2. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k2032456k/f7.item>

3. Au moment de la création du DUMENAT (département universitaire de médecines naturelles) à SMBH (Bobigny), Paris 13 (Sur dossier), puis Lyon, Aix-Marseille, Nantes, Tours qui présentent toutefois la contrainte d'un niveau de diplôme Bac + 5.

4. <http://www.senateurs-socialistes.fr/Le-Groupe/Les-communiqués-de-presse/Archives-des-communiqués/Jean-Luc-FICHET-propose-de-créer-la-profession-d-herboriste>

5. <https://www.syndicat-simples.org/la-reglementation-des-ppam/guide-reglementation-ppam/>

6. <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000019375944>

« La loi est dure, mais c'est la loi »

Ces points sont farouchement surveillés. Et, toujours pour protéger le consommateur – soulignons l'importance de la réglementation contre les trafiquants d'espoir prospérant sur le malheur de personnes ayant un parcours de santé grave⁷ –, il arrive que la situation dégénère... En 2016, Jean-François Cavallier, pourtant pharmacien diplômé, est condamné pour « exercice illégal de la pharmacie » à 3 000 euros d'amende dans son herboristerie de Châtellerault (86). Il devra aussi verser 1 000 euros de dommages et intérêts au Conseil de l'Ordre des pharmaciens, constitué en partie civile, qui en demandait 10 000... On lui reproche en effet de vendre certaines plantes relevant du monopole de la pharmacie : « Même pour une simple tisane à base de ronce, de rose, d'erysimum, de coquelicot et de mauve, je n'ai pas le droit de marquer qu'elle est conseillée en cas d'angine⁸. »

Déjà en 2013, Michel Pierre de l'Herboristerie du Palais royal, docteur en pharmacie également, était poursuivi pour exercice illégal de la profession de pharmacien par l'Ordre des pharmaciens. Il fut relaxé puis condamné en appel à deux amendes symboliques avec sursis.

Dans ce paysage, qui sont les herbalistes ?

En toute conformité avec la loi, le terme « herboriste » n'étant pas disponible, on peut dire que leur rôle s'est réinventé tout comme leur nom. Les herbalistes ne sont pourtant pas une supercherie d'herboristes. En 2021 on parlera donc d'un herbaliste pour une personne ayant suivi un cursus de trois ans minimum, ardu et exigeant, couvrant des matières transverses telles que la botanique, l'ethnobotanique, la biologie, la galénique, l'aromathérapie, la physiopathologie, la phytothérapie et la diététique. Patrice de Bonneval, directeur de l'École des plantes de Lyon, aime à illustrer le champ de compétence de l'herbaliste comme allant « de la graine à la tasse ». Les rôles dans la société qu'un herbaliste peut tenir sont donc nombreux.

- Dans le cadre privé, il dispose de ressources pour l'accueil et l'écoute d'individus afin d'offrir un regard neuf et permettre d'orienter vers un praticien de santé.
- Avec un thérapeute, et subrogé à son diagnostic, il peut assurer l'accompagnement de personnes en situations chroniques ; l'essor des maisons de santé offre une place de choix dans cette perspective de complémentarité.
- Auprès des industriels, il peut assurer un rôle de conseil, d'orientation marchéage, d'étude de marché.



- Pour le grand public, il peut être un relais de formation initiale et de découverte vers des cursus plus poussés.
- Il est là également lorsqu'il est nécessaire d'assurer une assistance technique ou commerciale dans les magasins biologiques ou les parapharmacies...

Le tout sans jamais rentrer en conflit avec les pharmaciens et les docteurs ! Pour un cultivateur de plantes, par exemple, la formation d'herbaliste offre la capacité d'une connaissance approfondie de la finalité de ses productions. Un tel profil, pour les exploitations, permet d'affiner et d'orienter la production vers une offre plus cohérente avec le marché.

Les personnes qui se vouent à ce type de destin ont de sérieux atouts : conscientes de leurs limites, elles ont connaissance des principales contre-indications et sont vouées au confort des personnes avec qui elles échangent. Attachées à la qualité des produits, elles sont à la fois les premiers clients et les prescripteurs des pharmacies et agissent comme des relais de garantie entre les producteurs et les consommateurs. Si vous souhaitez en savoir plus, les producteurs réunis par le syndicat des simples avec Thierry Thevenin et les établissements de formation organisés autour de la Fédération française des écoles d'herboristerie (<http://www.ffeh.fr/ecoles-francaises-herboristerie.php>) travaillent d'arrache-pied pour faire reconnaître le sérieux et la pertinence de leur existence. Leur démarche permet d'assurer la qualité de l'enseignement, garant d'un tronc commun national, la validation des acquis théoriques et professionnels, ainsi qu'une veille légale et réglementaire.

Plus que jamais, il reste souhaitable de perpétuer les savoirs en utilisant les ressources locales des filières certifiées. On peut encourager les producteurs locaux en se fournissant en conscience. Notre rôle le plus actif demeure en effet dans nos modes de consommation. Le reste est histoire de transmission, et cela signifie aussi faire vivre ou conserver les recettes de famille que l'on pensait surannées, mais qui sont bien souvent la trace d'une part de notre héritage le plus précieux : notre bien-être.

Benjamin Devauges

7. <https://factuel.afp.com/non-cette-boisson-base-de-jus-de-feuilles-de-manioc-et-de-bissap-ne-guerit-pas-le-vih>

8. <https://www.plantes-et-sante.fr/articles/on-en-parle/2390-un-herboriste-pharmacien-a-nouveau-condamne-par-la-justice>



Le système lymphatique : votre nouvel allié santé

Christopher Vasey – Éditions Jouvence – 176 pages – 16,90 €

Le système lymphatique permet au corps d'avoir une bonne circulation. Mais il ne se limite pas aux vaisseaux qui font circuler la lymphe, il compte aussi des organes comme la rate, la moelle osseuse, le thymus ou les amygdales. Entre la circulation des liquides dans le corps, l'élimination des toxines et la production des lymphocytes, le système lymphatique est la clé de notre système immunitaire. Ce livre présente 12 approches de médecine naturelle pour rétablir son bon fonctionnement : plantes médicinales, réforme alimentaire, drainage lymphatique et des toxines... Il est aussi bien utile pour la thérapie que pour la prévention.



50 exercices de naturopathie

Angélique Preux – Éditions Eyrolles – 100 pages – 12 €

Naturopathe et auteure d'un blog, d'une chaîne YouTube et d'un compte Instagram, Angélique Preux vous propose à travers cet ouvrage de vous initier à la naturopathie et à ses principes fondamentaux à travers 50 exercices. Médecine traditionnelle aux côtés des médecines chinoise et ayurvédique, la naturopathie est une pratique holistique qui prend en considération tous les aspects de la personne et cherche à agir non pas sur le symptôme mais sur la cause.



Mon jardin urbain

Caroline Munoz – Éditions Rustica – 96 pages – 12,95 €

Qui a dit qu'il fallait disposer d'une maison à la campagne pour planter ses tomates ? Que ce soit sur votre terrasse, votre balcon ou même à l'intérieur, vous pouvez créer votre potager, planter des végétaux ou réussir votre compost selon votre surface, votre budget et vos envies. Sans produits chimiques, cet ouvrage vous propose une mine d'astuces à appliquer dans votre maison ou votre appartement. De nombreux pas-à-pas illustrés vous permettront de mettre en pratique les bons conseils de Caroline, chroniqueuse, auteure, journaliste, blogueuse et youtubeuse sur les thèmes de la déco, du jardin et de l'écoresponsabilité.

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/

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 05 68 ou par mail à l'adresse 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

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.

Les Arbres, médecins des hommes

Jusqu'à octobre 2021 à Crozant (23)

<http://www.arboretumsedelle.com/>

Au cœur de l'Arboretum des Jardins de la Sédelle, vous pourrez suivre un parcours découverte qui vous propose de vous plonger dans la sagesse des arbres dont la puissance a traversé les civilisations. Que ce soit pour soigner ou guider les hommes, les savoirs thérapeutiques, biologiques, botaniques et historiques des arbres n'ont pas fini de vous surprendre. Venez les rencontrer dans leur milieu naturel là où « la médecine du corps et la médecine du cœur font écho à l'intelligence de l'arbre et à certaines de ses traditions associées ».

Fête des plantes

Les 17 et 18 juillet 2021

à Creully (14)

<http://www.fetedesplantes.fr/>

C'est dans la cité médiévale de Creully que se déroulera une fois de plus la fête des plantes cette année. Vous y retrouverez des expositions et ventes de plantes, de végétaux rares, de collections et de produits autour du jardin et de la nature. Des jeux pour les enfants sont également prévus.

Cours de conception en permaculture

Du 14 au 28 août 2021

à Cazes-Mondenard (82)

<https://chouette-devie.com/>

Ce stage de 15 jours sera animé par Andy et Jessie Darlington, éleveurs ovins dans l'Aude depuis les années 1990. Cette formation certifiante internationale de permaculture vous permettra de découvrir son éthique, sa méthodologie et ses outils concrets. Entre enseignements théoriques et ateliers pratiques vous réaliserez en équipe, à l'issue de votre apprentissage, un design en permaculture.

Les mercredis des enfants

Les mercredis de juillet

et août 2021 à Mens (38)

<https://www.terrevivante.org/>

Emmenez vos enfants pendant les grandes vacances dans le Centre Terre vivante pour leur faire découvrir les jardins et la nature en s'amusant. Toute la journée vous pourrez profiter de jeux et d'installations en matériaux naturels (sentier en forêt, parcours sensoriel, petits élevages, pêche aux canards...) et d'activités spécifiques à chaque mercredi (atelier jardin et biodiversité, jouets buissonniers, peinture de légumes...). Une journée pour partager et s'amuser en famille!

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

Petit rappel :

HE = Huile Essentielle

HV = Huile Végétale

EPS = Extrait de Plantes Standardisé

CH = Centésimale Hahnemannienne

TM = Teinture Mère

Crédits photos :

Abracadabraa - angelinast - Foxyliam - Peratek - solprincipe - kei907 - Faievych Vasyi - Gummy Bear - Hem Stock - Pixeljoy - Scisetti Alfio - wasanajai - Scisetti Alfio - Nata-Lia - pittawut - Olga Popova - L. Feddes - AnnaNel - HO THI THANH VAN - LAURA_VN - Brent Hofacker - dotshock - spline_x - Valentina Razumova - Laokoon - Nata Bene - es3n - haraldmuc - Idea Studio - JIANG HONGYAN - yoshi0511 - kanusommer - Argentinus / Shutterstock.com

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

Depuis trois mois, ma compagne qui travaille comme jardinière souffre de douleur du canal carpien, ce qui occasionne des fourmillements dans ses mains, et cela ne fait qu'empirer : elle souffre récemment de douleurs dans les articulations des mains et des poignets. On voudrait éviter une opération chirurgicale ou des infiltrations de cortisone. Que faire ?

Gilles P.

Le canal carpien est un espace délimité par les os du poignet et un ligament plat rigide. Dans ce défilé peu extensible passe notamment les tendons fléchisseurs des doigts de la main ainsi que le nerf médian qui contrôle la motricité du pouce, de l'index, du majeur et de l'annulaire. Il permet notamment de réaliser la pince « pouce-index », bien utile dans la saisie des objets. Le nerf médian achemine également au système nerveux central (cerveau) de l'information sur la main concernant la température, la douleur et les sensations tactiles tout en contrôlant la sudation.

Anatomiquement, les tendons des doigts entourent le nerf médian dans le canal carpien. Si les tendons ou d'autres parties molles enflent, l'espace se réduit et le nerf médian peut se retrouver comprimé : cela peut se traduire par un engourdissement, des picotements

dans la main et les doigts innervés, avec souvent de la douleur et une perte de dextérité. Cet ensemble de symptômes représente le syndrome du canal carpien. Ces signes apparaissent volontiers en deuxième partie de la nuit et réveillent vers 3 heures du matin.

La cause la plus fréquente du syndrome du canal carpien sont les troubles dits « musculo-squelettiques », ou TMS, en rapport avec de mauvaises postures au travail ; mais certains états peuvent aussi induire une augmentation de l'épaisseur des tendons comme l'hypothyroïdie, la polyarthrite rhumatoïde, l'amylose ou même le diabète, pathologies qui seront systématiquement recherchées par le médecin. La recherche a d'ailleurs montré qu'environ 20 % des personnes atteintes de diabète et 17 % des personnes affectées par l'hypothyroïdie seraient affectées par le syndrome du tunnel carpien durant leur vie.

Le niveau de traitement sera fonction de l'importance de la compression, c'est-à-dire de la sévérité des signes cliniques et électriques appréciés par la radiographie et l'électromyogramme (EMG). Le traitement débute en général par le port d'une attelle nocturne, puis une infiltration de corticoïdes peut

être réalisée si les symptômes persistent : c'est un traitement symptomatique faisant dégonfler le contenu du canal carpien et qui soulage temporairement, mais le plus souvent, les signes réapparaissent au bout de quelques mois. Les infiltrations ne doivent pas être répétées au-delà de trois. La chirurgie peut être nécessaire pour libérer mécaniquement le nerf médian.

Dans les formes initiales, des séances d'ostéopathie et d'acupuncture ont montré des résultats très positifs. Certains auteurs préconisent en outre la perte de poids en cas de surcharge pondérale, l'arrêt du tabac pour mieux oxygéner les tissus et la pratique d'exercices spécifiques d'étirement en yoga. En phytothérapie, l'huile de lin et une crème à base de fleurs de Bach en massage local, combinées aux étirements et au port de l'orthèse nocturne, ont montré séparément dans des études randomisées une efficacité dans les formes légères à modérées du syndrome du canal carpien. En cas de ralentissement de la fonction thyroïdienne avérée, la prise d'un complément alimentaire à base de sélénium, d'iode, de vitamines A, C et E, peut s'avérer judicieuse pour contrer l'infiltration des tissus mous occasionnée par le freinage de la thyroïde.

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

- **Pâte à tartiner maison** : il est possible de se faire plaisir sans se faire du mal
- Comment soigner la **dermatite atopique** de votre animal de compagnie
- Deux recettes d'Anaïs Kerhoas **à faire chez soi**
- Ce **cousin du cannabis** qui va vous donner envie de trinquer...