

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 87 ■ AOÛT 2021

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

Une publication des éditions  Nouvelle page

Sommaire

Dossier médical

Quand fatigue rime avec hormones..... 1

Faites-le vous-même

Oubliez la pâte à tartiner industrielle!..... 7

Rencontre avec Anaïs Kerhoas

Cultiver les plantes médicinales?..... 8

Homéopathie

Hamamelis et Aesculus, les agents de la circulation... 10

Vétérinaire

Démangeaisons, lésions, infections:
votre chien souffre-t-il de DAC?..... 11

Dans l'air du temps

L'étonnant langage des formes végétales..... 16

Découvrez et cuisinez les plantes sauvages

Tisane ou bière, on le savoure à toute heure..... 18

Votre santé commence au potager

Le chou, sans se le prendre..... 20

Et aussi: des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23)

Et le courrier des lecteurs (p. 24)

Édito

Guerre et paix



«Même la guerre est quotidienne», écrit Marguerite Duras dans *Des journées entières dans les arbres*. Les journées d'Anaïs, c'est plutôt dans les champs.

Anaïs rêve de faire pousser des plantes. Mais seule, sans terre, c'est compliqué...
Devant la caméra de Marion Gervais, Anaïs a éternellement 24 ans. Un bel âge pour partir en guerre. Il faut dire qu'Anaïs ne manque pas d'ennemis, entre un système qui accepte qu'on travaille «80h par semaine pour 300 € par mois», «les villages touristiques à la con», le monde figé des vieux agriculteurs, les professeurs misogynes, les fins de mois difficiles, les limaces, sans oublier la colère, ce côté obscur de la force, et la peur, cette guillotine tout juste bonne à fabriquer des regrets. La guerre s'annonce difficile, surtout avec pour seule arme un sécateur. Il faudrait un peu de chance, mais Roellinger a raison, «ça ne suffit pas la chance!». Car Anaïs n'est pas complètement seule. Il y a Gérard, le professeur; Roellinger donc, l'homme aux épices, le philosophe-marketeur; l'agriculteur, la mère, les Parisiens... Si bien que celle qui se pensait «bien trop faible» va en remporter des batailles: apprendre à parler aux gens, trouver sa place, un travail qui apporte aussi du plaisir, un monde d'odeurs où l'on peut croire en ses rêves, un royaume où les plantes sont traitées «comme des petites princesses». Ce royaume, Anaïs l'a conquis à force de détermination. Huit ans plus tard, nous avons repris des nouvelles d'Anaïs. Elle vit sobrement et nous a livré, page 9, deux recettes qu'elle affectionne. La guerre, c'est dans le rétroviseur. Mais cultiver la paix, ce n'est pas de tout repos pour autant. La liberté, comme elle dit, c'est savoir choisir ses contraintes.

Matthieu Conzales

Quand fatigue rime avec hormones...

Soixante pour cent des Français se plaignent de fatigue chronique, stress, burn-out sans vraiment savoir comment s'en sortir¹. Seulement 7,6 % consultent et, faute de comprendre d'où vient le problème, se contentent souvent de prendre des stimulants... une solution pour le moins temporaire.

Dans ces cas, on ne pense pas suffisamment aux glandes surrénales. Épuisées, incapables de synthétiser le cortisol, elles peuvent être responsables de cette fatigue chronique, d'une moins bonne résistance aux infections, d'une dépression, etc.

Pour commencer, il faut différencier la fatigue aiguë de la fatigue chronique, qui dure en général depuis plus de six mois, et séparer la fatigue psychique, surtout intellectuelle (difficulté de concentration, troubles de la mémoire, perte de motivation, voire dépression) de la fatigue physique, essentiellement associée à un manque d'énergie avec difficulté de récupération après un effort.

La fatigue surrénalienne

Les surrénales sont deux glandes en forme de noix qui siègent au sommet des reins. Elles sécrètent des hormones – comme le cortisol,

1. Ce chiffre est certainement sous-évalué car il ne prend pas en compte la crise de la Covid.

l'adrénaline et la noradrénaline – qui régulent la réponse au stress. La fatigue surrénalienne, souvent insidieuse et méconnue du corps médical, est définie par une insuffisance partielle en cortisol, due à des problèmes liés au mode de vie, généralement un stress chronique physique ou émotionnel. Elle ne doit pas être confondue avec la maladie d'Addison, une insuffisance surrénale chronique généralement d'origine auto-immune ou infectieuse (dont la tuberculose).

Ainsi, si vous vous sentez fatigué sans raison, que vous avez besoin de litres de café pour tenir debout, si vous vous sentez dépassé et que vous vous débâtez contre les exigences de la vie quotidienne ou si quelques exercices de gymnastique suffisent à vous épuiser pour plusieurs jours et que le moindre incident vous irrite, vous souffrez peut-être de « fatigue surrénalienne ».

Le rôle du cortisol

Le cortisol est le principal représentant des glucocorticoïdes, des hormones stéroïdiennes. Ces dernières sont fabriquées par le cortex surrénalien sous l'impulsion de l'ACTH (*adrenocorticotropin hormone*), elle-

même fabriquée sous le contrôle de la CRH (*corticotropin-releasing hormone*) – nous verrons plus tard en quoi c'est important.

Le cortisol est appelé « hormone du stress », ce qui peut sembler péjoratif. En réalité, il ne devient néfaste que s'il est fabriqué en forte concentration ou de façon chronique. Anti-inflammatoire, il peut alors devenir résistant : l'inflammation s'installe et entretient cette résistance... C'est un cercle vicieux.

Il est principalement libéré en cas de stress, mais aussi de jeûne. Son rôle majeur est de maintenir un niveau normal de glycémie durant ces périodes, ce qu'il fait en puisant dans les réserves de certains tissus comme le foie.

Si à court terme, il booste la libération d'acides gras par les adipocytes pour apporter de l'énergie aux tissus (effet hyperglycémiant), à long terme, il fait donc prendre du poids, car il favorise l'insulino-résistance, tout en fragilisant la thyroïde², en faisant baisser la sérotonine (ce qui rend triste et donne envie d'aliments glucidiques), en augmentant l'appétit et en diminuant la masse musculaire (par inhibition de la DHEA).

Notons qu'il est capable également d'inhiber l'absorption du calcium, ainsi que l'activité des cellules qui construisent les os (ostéoblastes). D'où l'effet néfaste des traitements à base de corticoïdes, qui augmentent le risque d'ostéoporose et de retard de croissance chez l'enfant.

Enfin, le cortisol augmente la pression artérielle et impacte l'équilibre sodium/potassium du corps en favorisant la réabsorption du sodium et l'élimination du potassium par les reins. C'est pourquoi il faut contrôler ses apports en sodium en période de stress. En cas de burn-out en revanche, il est recommandé de ne pas trop en réduire la consommation si le cortisol s'effondre.

Une alarme hormonale

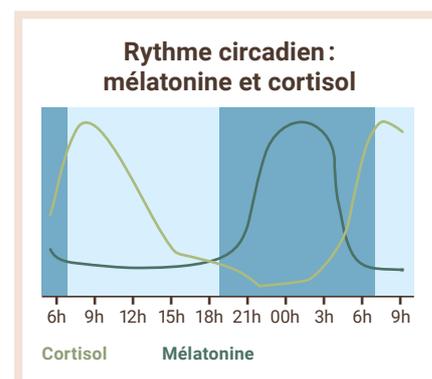
Le cortisol est une molécule liposoluble qui, une fois fabriquée, passe dans la circulation. Environ 95 % du cortisol circule, lié à des protéines. La plus importante est la transcortine, l'autre étant l'albumine. Seule la fraction libre du cortisol peut pénétrer dans les cellules cibles. Pour le reste, il est éliminé au niveau du foie et des reins.

Une fois passé à travers la membrane de la cellule cible, il se fixe sur un récepteur intracellulaire et pénètre dans le noyau de la cellule, permettant aux gènes de s'exprimer et aux cellules de jouer leur rôle.

Les 16 symptômes principaux

1. Fatigue et baisse d'énergie
2. Anxiété, craintes ou dépression
3. Déséquilibre hormonal
4. Troubles de la glycémie
5. Baisse du système immunitaire
6. Fonte musculaire ou perte osseuse
7. Envies d'aliments très salés, sucrés ou gras
8. Augmentation des problèmes allergiques
9. Pathologies cutanées
10. Troubles auto-immuns
11. Augmentation du syndrome prémenstruel ou des symptômes de la ménopause
12. Hypotension orthostatique
13. Difficulté au réveil
14. Baisse de la libido
15. Difficulté à gérer le stress
16. Trouble la mémoire et de la concentration

Aucun de ces symptômes pris isolément ne conduit au diagnostic de fatigue surrénalienne, mais leur association peut être significative, après avoir éliminé toute pathologie organique.



2. Sur le système nerveux, le cortisol inhibe la fabrication des hormones sécrétées par l'hypophyse. Il impacte donc la thyroïde et la fertilité.

Mais il faut savoir que la fabrication du cortisol n'est pas constante. Elle connaît un pic vers 6 heures du matin (c'est l'hormone de l'éveil) et va rapidement baisser pour rester relativement basse pendant la journée. La luminosité influence sa sécrétion, qui est donc différente entre l'été et l'hiver. Elle est en grande partie régulée par la mélatonine (l'hormone du sommeil), dont le pic a lieu la nuit, quand le cortisol est au plus bas.

Le niveau de stress, mais aussi le jeûne et l'alimentation, vont bien sûr booster sa libération. Lorsque son niveau est élevé, la CRH et ensuite l'ACTH sont inhibées (c'est la fameuse réaction de rétro-contrôle) puis le cortisol redescend.

Mon statut en cortisol

Celui-ci peut être normal, trop élevé (stress chronique) ou effondré (phase d'épuisement). Dans les deux cas, on peut constater des pulsions alimentaires et parfois, une infertilité. Pour le reste, les principaux symptômes d'un excès de cortisol sont : prise de poids, fonte musculaire, ostéopénie ou ostéoporose (le cortisol est catabolisant), hypertension, dépression, troubles du sommeil, agitation, troubles métaboliques (troubles des lipides circulants, insulino-résistance...), impuissance, rétention d'eau, gonflement du visage...

À l'inverse, un déficit en cortisol entraîne une grande sensibilité au stress (on ne supporte plus rien), une fatigue persistante, des « coups de pompe », une tension basse, des malaises aux changements rapides de position ou lors d'une activité physique trop intense, des douleurs articulaires, des troubles cutanés, des migraines, une plus grande fragilité aux infections et des allergies. Pour confirmer le diagnostic on pourra doser le

cortisol sanguin ou salivaire (idéalement celui de 8 heures du matin qui doit être dans les normes supérieures et descendre au fur et à mesure de la journée), le cortisol libre (qui sera calculé – et non mesuré – sur base du cortisol de 8 heures et de la transcortine), le sulfate de DHEA sanguin, la transcortine sanguine (sa protéine de transport) ainsi que le cortisol urinaire et les 17-OH stéroïdes dans les urines de 24 heures.

La thyroïde est dans le coup

Les relations thyroïde/surrénale sont maintenant clairement établies. Ce qui suit s'inspire des études du Dr. Michael Lam, expert en médecine nutritionnelle et en médecine anti-vieillesse, directeur en Californie du Lam Adrenal Fatigue Center. Souvent responsable d'échecs thérapeutiques, la fatigue surrénalienne est peut-être la cause la plus fréquente d'un ralentissement de la thyroïde et pourtant le plus souvent ignorée. Cette hypothyroïdie peut être assimilée à une hypothyroïdie secondaire, heureusement réversible lorsque la fatigue surrénalienne sous-jacente est traitée.

En résumé, il faut retenir que les glandes surrénales, épuisées, peuvent forcer le corps à réguler à la baisse la production d'énergie en réduisant l'activité thyroïdienne. Ainsi, il n'est pas rare de rencontrer simultanément les symptômes d'une hypoactivité surrénalienne et thyroïdienne, mais la plupart des médecins passent à côté en raison de leur ignorance de la fatigue surrénalienne.

Dans ce scénario, la thérapie de substitution par l'hormone thyroïdienne, sans d'abord considérer la fortification des surrénales, est une erreur courante qui conduit

souvent à une aggravation de l'état de fatigue surrénale. D'après le Dr. Lam, c'est pourquoi 70 % des personnes qui prennent un traitement substitutif thyroïdien continuent de se plaindre de symptômes d'hypothyroïdie.

Dans de tels cas, la normalisation de la fonction surrénalienne est véritablement la clé du problème ! Elle peut même conduire à une résolution spontanée des symptômes d'hypothyroïdie comme le souligne le Dr. Lam : « Plus vite le patient récupère une bonne fonction de ses surrénales, plus vite les symptômes de l'hypothyroïdie se résolvent. Cela peut se produire en quelques semaines. À mesure que la fonction surrénale se normalise, les besoins en hormone thyroïde de remplacement se feront moindres. En fait, le traitement thyroïdien de remplacement peut n'être plus nécessaire et arrêté avec le temps une fois la fonction surrénale normalisée. »

Ainsi, tout patient hypothyroïdien qui n'est pas amélioré par une médication thyroïdienne de remplacement, doit faire l'objet d'une recherche d'une fatigue surrénalienne comme éventuelle étiologie à son problème thyroïdien.

Une stratégie 100 % naturelle

Avant de nous tourner vers quelques adaptogènes, citons une première plante (ou plutôt son bourgeon) et un acide aminé important.

La L-tyrosine

La dopamine³ est connue pour augmenter la production en cortisol surrénalien ; or elle est fabriquée à partir d'un acide aminé, la tyrosine, provenant directement de

3. C'est le neurotransmetteur de l'initiation de l'action, l'intention, la motivation, la décision, l'énergie mentale, l'envie, la recherche du plaisir, la concentration, l'attention, l'ouverture aux autres, la curiosité, l'exploration, la recherche de la nouveauté.

l'alimentation ou fabriqué à partir d'un autre acide aminé, la phénylalanine. C'est une hormone de la famille des catécholamines, comme l'adrénaline et la noradrénaline, dont elle est le précurseur.

Les aliments riches en tyrosine et phénylalanine sont la viande, le poisson, les fruits de mer, la volaille, les œufs, mais aussi les produits laitiers, le blé, l'avoine et le soja fermenté. Les besoins journaliers en phénylalanine et en tyrosine sont estimés à environ 35 mg par kilo de poids et par jour (soit environ 2,5 g pour un homme de 70 kg), et ils sont relativement mal couverts par notre alimentation. Un déficit n'est pas rare, en particulier chez les patients ne mangeant pas de protéines animales. Un apport journalier de 200 mg le matin permet de booster les surrénales et de relancer la motivation.

Le cassis



Ribes nigrum est utilisé pour traiter les troubles rhumatismaux, le mal de gorge, la toux, la diarrhée et le rhume, pour protéger les vaisseaux sanguins et lutter contre l'hypertension. Riche en polyphénols (surtout des flavonoïdes) et en vitamine C, il a entre autres des propriétés anti-inflammatoires et antidouleur, liées surtout à son activité *cortisol-like*. Son bourgeon, plus spécifiquement, stimule la production de cortisol par les surrénales et augmente le tonus sympathique⁴.

Adaptogènes et surrénales

Une plante adaptogène augmente, par définition, la capacité de notre corps à s'adapter aux différents stress, quelle qu'en soit l'origine⁵. Les plantes adaptogènes apportent ainsi une réponse fonctionnelle et variable aux besoins de l'individu, elles exercent une action régulatrice non spécifique sur de nombreux organes ou fonctions physiologiques tout en provoquant un minimum d'effets indésirables.

Elles ont donc à la fois des propriétés métaboliques mitochondriales (elles augmentent la résistance à l'effort ou au froid et module la consommation d'oxygène et le métabolisme glucidique), immunitaires (immuno-modulatrices et anti-inflammatoires), neurocognitives et psychiques (amélioration de la mémoire, des capacités exploratives, de l'adaptation émotionnelle et de l'activité motrice), émotionnelles et endocriniennes. Voici les principales plantes adaptogènes susceptibles de vous filer un coup de main en cas de fatigue surrénalienne.⁶

L'éleuthérocoque



Parfois encore appelé « ginseng de Sibérie », bien que du point de vue botanique cette appellation soit erronée, il renferme essentiellement des éléuthérosides aux propriétés effectivement similaires à celles des ginsénosides du gin-

seng. Les deux plus abondantes sont les éléuthérosides E et B.

L'éleuthérocoque a la réputation d'accroître les performances sportives. D'abord très populaire auprès des athlètes de l'Union soviétique⁷, il a commencé à être utilisé comme plante médicinale en Europe de l'Ouest et en Amérique du Nord vers 1975. La Commission européenne et l'OMS reconnaissent l'éleuthérocoque comme un tonique qui peut soutenir et stimuler l'organisme en cas de fatigue et de faiblesse, lorsque la capacité de travail ou de concentration est amoindrie ou au cours d'une convalescence.

L'ashwagandha



De nombreuses études ont été menées sur les extraits de racine d'ashwagandha. Des études *in vivo* ont démontré ses effets neuroprotecteurs, anti-inflammatoires et chondroprotecteurs. Des expériences utilisant des modèles animaux ont indiqué des effets cardio-protecteurs, immuno-modulateurs, antidiabétiques. Des études cliniques suggèrent qu'elle améliore les performances sexuelles, aide à gérer le stress et l'anxiété, améliore la mémoire et la cognition chez l'adulte et les patients bipolaires. Cette herbe polyvalente (elle a aussi des effets anti-rhumatismaux) augmente également la récupération, la force et la taille musculaire. Considérée

4. Il a aussi une activité anti-inflammatoire (plus importante que celle des feuilles) qui atteindrait le tiers de celle de la cortisone.

5. On attribue ce concept à un toxicologue russe, Nicolaï Lazarev, qui cherchait à définir le type d'action de plantes comme le ginseng en 1947. Dans la médecine chinoise, la notion d'« adaptogène » existe depuis des milliers d'années sous le concept de « toniques supérieurs », qui régularisent les diverses fonctions et augmentent l'énergie.

6. Il est intéressant de les associer entre elles pour avoir un effet synergique. Il faut attendre environ un mois pour commencer à sentir les effets bénéfiques de ces plantes.

7. Beaucoup d'essais cliniques non contrôlés ont été menés en Union soviétique à partir des années 1950. Leurs résultats, compilés dans des synthèses publiées en anglais dans les années 1980, pointent notamment vers un effet adaptogène (amélioration de la résistance au stress), ergogénique (amélioration de la performance et de l'endurance physique) et immuno-stimulant.

comme l'une des plus puissantes plantes adaptogènes, elle tonifie tout en ayant un effet sédatif et hypnotique. Elle est particulièrement indiquée en cas de résistance au stress.



Le ginseng



Les ginsénosides, substances actives du ginseng, optimisent la réponse de l'organisme aux modifications de son équilibre intérieur en réponse aux variations du milieu extérieur. Reconnu pour son effet tonique général, il est recommandé de le consommer le matin. Ce bon allié de votre système immunitaire vous aide à combattre la fatigue physique et intellectuelle ou à reprendre des forces en cas de convalescence.

La rhodiola

Elle est capable d'accroître l'endurance physique, la longévité, la

vigueur sexuelle, la mémoire et d'autres facultés cognitives. Des essais cliniques ont été menés sur des médecins surmenés, des étudiants en période d'examens et des jeunes hommes volontaires placés en situation de stress et de fatigue qui ont confirmé l'efficacité sur la santé et la résistance au stress.

Le mucuna



Aussi appelé pois mascate, il renferme une substance, la dihydroxyphénylalanine, plus connue sous le nom de lévodopa (L-dopa), un acide aminé précurseur de la dopamine. Son action sur la production de dopamine

en fait une plante de choix dans la prise en charge de la maladie de Parkinson débutante, dans les syndromes parkinsoniens, ou encore dans le syndrome des jambes sans repos. En ce qui nous concerne aujourd'hui, précisons que cette substance incite indirectement les surrénales à accroître la production de cortisol. Enfin, le mucuna est parfois préconisé dans les dépressions dopaminergiques, avec perte de motivation, troubles de la concentration, baisse de libido et repli sur soi.

Et parce qu'il n'est pas interdit de se faire plaisir, citons pour terminer les flavonoïdes du cacao. On sait que la consommation de chocolat noir diminue l'anxiété et améliore l'état émotionnel. Plus étonnant, l'activité du microbiote semble être améliorée. Aussi, plusieurs études démontrent l'intérêt du cacao dans la prise en charge du stress. Dans votre corps, une élévation des taux de flavonoïdes sanguins réduit ceux des hormones du stress. Autrement dit, plus la consommation de chocolat noir est importante, plus les hormones surrénales du stress (cortisol et adrénaline) baissent. Malgré tout, il ne faut pas en abuser, gare aux kilos !

Bibliographie

Donno D., Bounous G. *et al.*, Botanicals in Ribes nigrum bud-preparations: An analytical fingerprinting to evaluate the bioactive contribution to total phytocomplex, *Pharm Biol*, 51(10), octobre 2013, pp. 1282-92. doi: 10.3109/13880209.2013.786101.

Oprea E., Farcasanu I. C. *et al.*, Chemical and biological studies of Ribes nigrum L. buds essential oil, *Biofactors*, 34(1), 2008, pp. 3-12.

Davydov M., Krikorian A. D., Eleutherococcus senticosus (Rupr. & Maxim.) Maxim. (Araliaceae) as an adaptogen: A closer look, *Journal of Ethnopharmacology*, 72(3), octobre 2000, pp. 345-393.

Yoshiyuki K., Maho S., Effects of various Eleutherococcus senticosus cortex on swimming time, natural killer activity and corticosterone level in forced swimming stressed mice, *J Ethnopharmacol*, 95(2-3), décembre 2004, pp. 447-53.

Gaffney B. T., Hügel H. M., Rich P. A., The effects of Eleutherococcus senticosus and Panax ginseng on steroidal hormone indices of stress and lymphocyte subset numbers in endurance athletes, *Life Sci*, 70(4), 14 décembre 2001, pp. 431-42.

Zhang X.-L., Liu X.-W. *et al.*, Anti-Fatigue Activity of Extracts of Stem Bark from Acanthopanax senticosus, *Molecules*, 16(1), 2011, pp. 28-37.

Langade D., Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract Insomnia and Anxiety: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Study.

Lakshmi-Chandra M., Scientific Basis for the Therapeutic Use of Withania somnifera (Ashwagandha): A Review Alternative, *Medicine Review*, 5(4), 2000.

Dadkar V. N., Ranadive N. U., Dhar H. L., Evaluation of antistress (adaptogen) activity of Withania somnifera (Ashwagandha), *Ind J Clin Biochem*, 2, 1987, pp. 101-108.

Archana R., Namasivayan A., Antistressor effect of Withania somnifera, *J Ethnopharmacol*, 64, 1999, pp. 91-93.

Perfumi M. *et al.*, Adaptogenic and Central Nervous System Effects of Single Doses of 3% Rosavin and 1% Salidroside Rhodiola Rosea L. Extract in Mice, *Phytotherapy Research*, janvier 2007.

Wirtz P. H. *et al.*, Dark Chocolate Intake Buffers Stress Reactivity in Humans, *Journal of the American College of Cardiology*, juin 2014.

Kuebler U. *et al.*, Dark Chocolate Attenuates Intracellular Pro-Inflammatory Reactivity to Acute Psychosocial Stress in Men: A Randomized Controlled Trial, *Brain, Behavior, and Immunity*, octobre 2016.

Latif R., Health Benefits of Cocoa, *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, novembre 2013.

Top Fatigue chronique	Drogue = partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Contre-indications
L-tyrosine	-	Gélules ou source alimentaire (cf. liste)	Déficit en dopamine, hypothyroïdie fruste, fatigue surrénalienne	200 à 500 mg par jour en une prise le matin avant 8 heures	Arythmie cardiaque et ATCD de tachycardie
Cassis <i>Ribes nigrum</i> 	Feuilles	Extrait sec ou bourgeon	Rhumatismes, goutte, stimulation du cortisol par les glandes surrénales	500 à 1 000 mg par jour en 2 à 3 prises en extrait sec ou 15 gouttes matin et soir de macérat de bourgeon de feuilles de cassissier	Demander un avis médical en cas de grossesse ou d'allaitement
Éleuthérocoque <i>Eleutherococcus senticosus</i> 	Racines	Extrait sec non titré de racine	Fatigue, perte d'appétit, surmenage intellectuel, situation nouvelle et stressante	600 mg par jour en 2 prises si possible matin et midi. À éviter le soir	Déconseillé chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans
Ashwagandha <i>Withania somnifera</i> 	Racines	Extrait sec titré en Withanolides si possible	Asthénies, stress, surmenage, Pb de concentration et/ou de libido	500 à 1 000 mg d'extrait sec par jour en 2 prises matin et soir (n'empêche pas de dormir, au contraire)	Déconseillé chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans Ne pas prendre avec un traitement par de la Digoxine.
Ginseng <i>Panax ginseng</i> 	Racines	Extrait sec titré en ginsénosides et poudre totale	Fatigue (+ récupération chez le sportif), baisse de la libido	750 mg par jour répartis en 2 prises matin et midi. Ne pas prendre après 16 heures	Déconseillé chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans
Rhodiola <i>Rhodiola rosea</i> 	Rhizome	Extrait sec, titré en rosavine si possible	Asthénie, fatigue surrénalienne, dépression, burn-out, situation nouvelle et stressante	450 mg par jour en 2 prises le matin et le midi. Éviter le soir	Femmes enceintes et allaitantes, enfant de moins de 6 ans et patient bipolaire
Mucuna <i>Mucuna pruriens</i> 	Graine	Poudre ou extrait titré en L-Dopa	Maladie de Parkinson, dépression dopaminergique, déficit neurologique du sujet âgé	450 mg par jour en extrait sec en 2 prises matin et midi	Femmes enceintes et allaitantes, enfant de moins de 6 ans
Cacao <i>Theobroma cacao</i> 	Graine	Chocolat noir à 70 %	Stress, anxiété	Max 50 g de chocolat noir à minimum 70 % de cacao par jour	Aucune

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

Les **aliments les plus riches en tyrosine** sont :

- **Fruits** : banane, abricot, pêche ;
- **Légumes** : algue, poivron vert et rouge, poireaux, épinard, shiitaké ;
- **Légumineuses** : lentilles (oranges, vertes, noires), lentillons, haricots (roses, rouges,

blancs, noirs, coco, azuki, tarbais, mungo, flageolet, cornille), fèves, pois (cassés, chiches, soja, entiers), arachides ou cacahuètes ;

▪ **Poissons** : morue, éperlan, thon, anchois, saumon, flétan, truite, langouste ;

▪ **Viandes et œufs** : bœuf, dinde, veau, œuf ;

▪ **Oléagineux et graines** : noix, sésame, graine de tournesol, graine de courge ;

▪ **Produits laitiers** : parmesan, gruyère, lait en poudre, emmental, fromage de chèvre.

Dr Vincent Renaud

Oubliez la pâte à tartiner industrielle !

Véritable bombe glycémique, elle affiche un bilan nutritionnel désastreux. Pour autant, pas question de bannir cette gourmandise de vos petits déjeuners. Il suffit de la réaliser maison. Voici deux recettes 100 % plaisir, zéro culpabilité.

Ne tournons pas autour du pot. Quelles que soient les marques, une pâte à tartiner industrielle est un aliment qu'il convient d'éviter. Dénuée de tout intérêt nutritionnel, elle se compose de sucre blanc (60 %), d'huile (coprah ou palme), de lait et d'additifs. Le chocolat et les noisettes font, hélas, partie des ingrédients minoritaires. Consommée avec excès, cette tartinade finit par peser lourd : surpoids, diabète et autres maladies inflammatoires. La solution ? Faire sa propre pâte à tartiner. Vous maîtrisez ainsi les ingrédients, misez sur la qualité, faites des économies¹, limitez les sucres et les mauvaises graisses. Quant au résultat, il est à tomber par terre ! Les deux recettes présentées sont sans lactose, allégées en sucre et riches en bonnes graisses (oméga-3). Côté conservation, comptez maximum cinq jours.

De bons ingrédients

Commençons par les noisettes. Très bien dotés en antioxydants (flavonoïdes, acides phénoliques), elles vous apportent des acides gras mono-insaturés, des minéraux (manganèse, cuivre, magnésium, fer), des vitamines (A, B, E), des fibres et des lipides de qualité. Digestes, elles agissent favorablement sur la santé (cardiovasculaire, intestinale, nerveuse...). Pour la réalisation de votre pâte à tartiner maison, vous pouvez utiliser des noisettes fraîches, de la poudre ou de la purée. Si vous optez pour des fruits entiers, torréfiez-les. Vous y gagnerez en arômes.

Second ingrédient incontournable, le chocolat. Cet allié du bien-être, du cœur et de la mémoire affiche un taux intéressant d'antioxydants (flavonoïdes), d'acides gras, de minéraux (magnésium, cuivre, fer, phosphore, potassium) et de vitamines (A, B, E). Pour jouir de ses bénéfices, le choix est essentiel. Prenez du chocolat noir riche en cacao, 70 % minimum. Quant au cacao en poudre, laissez-vous tenter par le cru. Sa fabrication à froid, sans torréfaction, préserve toutes ses qualités nutritionnelles et gustatives. Attention, vu sa teneur en caféine et théobromine, évitez-le en après-midi et soirée.

Enfin, si vous souhaitez adoucir votre pâte à tartiner, préférez des sucraants naturels au sucre blanc. Le choix ne manque pas : sirop d'agave, miel, sucre de canne ou

de fleurs de coco, rapadura, dattes... Ces options saines affichent un pouvoir sucrant supérieur et regorgent de nutriments.

Pâte à tartiner choco-noisettes

- 150 g de noisettes entières
- 100 g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave (optionnel)

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez les noisettes sur une plaque et faites-les griller pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mélangez-les régulièrement.

Laissez-les refroidir, puis frottez-les entre elles dans un torchon pour ôter leurs petites peaux. Mixez les noisettes jusqu'à obtenir une sorte de beurre crémeux. Ajoutez l'huile de noisette, le cacao, le sel et mixez de nouveau.

Hachez grossièrement le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Versez ce chocolat fondu dans le bol du mixeur avec les autres ingrédients et mélangez de nouveau jusqu'à obtenir un mélange lisse et uniforme.

Versez dans un bocal stérile hermétique. En refroidissant, la tartinade se raffermira. Conservez à température ambiante ou, si vous l'aimez ferme, au réfrigérateur.

Pâte à tartiner express

- 50 g de purée de noisette
- 50 g de cacao cru en poudre (ou noir non sucré)
- 2 cuillerées à soupe de lait de noisette
- 1 cuillerée à soupe de sucre complet (ou plus en fonction de votre goût)
- 1 pincée de vanille (optionnel)

Mélangez la purée d'oléagineux, le cacao, le sucre et la vanille. Délayez avec le lait de noisette. Le résultat doit être crémeux et homogène. Si nécessaire, ajoutez du lait végétal. Versez dans un bocal stérile et conservez à température ambiante.

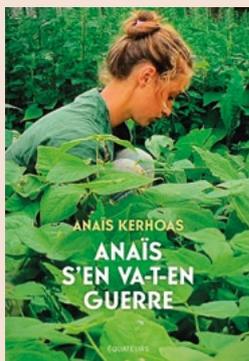
Natacha Duhaut

1. Le pot de pâte à tartiner de qualité vendu dans le commerce oscille entre 5 et 15 euros.

Cultiver les plantes médicinales ?

C'était le rêve d'Anaïs

Un parcours parsemé de questions, un projet fort et une volonté de fer. Jeune Bretonne entreprenante, Anaïs Kerhoas est devenue agricultrice pour produire des plantes médicinales. Elle nous a raconté son histoire, aussi riche qu'inspirante.



Anaïs Kerhoas a grandi en Bretagne. Après un voyage en Inde, elle suit une formation d'herboriste entre 2007 et 2009 et découvre la culture des plantes aromatiques et médicinales. En 2011, elle s'inscrit à une formation agricole pour devenir agricultrice. Après quelques années nécessaires à la mise en place de son projet, elle s'installe finalement en Ille-et-Vilaine sur un domaine dédié à la production de plantes médicinales. Elle a aujourd'hui 33 ans. Le documentaire *Anaïs s'en va-t-en guerre*, de Marion Gervais, sorti en 2014 (disponible sur Vimeo ou en médiathèque) revient sur son parcours. Un livre est paru également : *Anaïs s'en va-t-en guerre*, d'Anaïs Kerhoas (Éditions Équateurs, 2020). Et si vous souhaitez découvrir ses productions, il existe un lien Internet : <https://www.lestisanesdanais.fr/>.

En tant que femme, et encore davantage en tant que citadine, j'ai souvent eu le sentiment qu'on ne me prenait pas au sérieux.

Vous n'êtes pas issue d'une famille d'agriculteurs. D'où vous est venu ce désir d'aller vers la terre ?

Si j'ai grandi en ville, je me suis toujours intéressée aux fleurs et aux odeurs. À l'adolescence, j'ai découvert les huiles essentielles dans le traitement des migraines et ces composés sont entrés en résonance avec ma sensibilité olfactive. Lorsque j'ai suivi la formation d'herboriste, j'ai compris que j'étais encore plus attirée par la production que par le conseil. Cet intérêt s'associait chez moi avec un besoin profond de m'ancrer quelque part et d'avoir les pieds sur terre. Moi qui adorais voyager, j'éprouve aujourd'hui un tel plaisir dans le travail de la terre que je ne ressens plus le besoin de m'évader au loin.

Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées ?

Puis-je dire qu'il m'a été difficile d'apprendre tout ce que je ne savais pas ? Pas vraiment, car j'étais portée par mon projet. En revanche, je n'étais pas issue du monde agricole. En tant que femme, et encore davantage en tant que citadine, j'ai souvent eu le sentiment qu'on ne me prenait pas au sérieux. Combien de fois ne m'a-t-on dit que je n'y arriverai jamais ! Par bonheur, j'ai eu la chance de rencontrer les bonnes personnes qui ont écouté ma détermination et m'ont aidée.

Le plus compliqué a été de trouver la terre. Puis, une fois installée sur ma propre exploitation, il m'a fallu tout gérer toute seule. Les premiers mois ont été intenses.

En combien de temps votre projet est-il devenu rentable ?

Sur le 1,4 hectare de mon exploitation, je ne cultive actuellement que 5 000 m², qui sont entièrement dédiés aux plantes aromatiques et médicinales. Je vends mes productions sur Internet et dans des boutiques spécialisées. Mon activité est devenue rentable en trois ans, ce que je considère comme assez rapide. J'ai atteint une production de 300 kg dès la deuxième année... mais il va sans dire que je ne comptais pas mes heures de travail. Je produis aujourd'hui environ 300 kg de plantes sèches par an, soit une quarantaine d'espèces. En outre, je récolte une dizaine d'espèces en cueillette sauvage.

Comment réalisez-vous le séchage des plantes ?

Je les sèche dans le grenier de ma grange, sur le plancher duquel j'ai installé des filets brise-vent. Ce dispositif assure un séchage naturel à l'abri de la lumière et de l'humidité pendant toute la belle saison. Et pour les fleurs ou les plantes plus fragiles ou plus difficiles à faire sécher, j'ai aménagé un second séchoir sur cagettes dans une caravane,

avec un déshumidificateur qui contrôle l'hygrométrie. Une fois que les plantes sont sèches, je trie les parties utiles, puis je les commercialise, soit individuellement, soit en mélange.

Vous travaillez seule ?

Oui. J'ai une vie assez solitaire... mais au grand air ! Je m'occupe seule de tout sur l'exploitation : culture, séchage, mise en sachets, entretien, comptabilité, administratif... Je suis désormais au point pour assurer des productions de manière efficace et organisée. Les questions d'installation sont primordiales : le système de triage, la mise en place et la gestion du stock, le système d'arrosage... Mis bout à bout, une quantité de détails pratiques m'ont permis de gagner beaucoup de temps. Je me suis même équipée d'un micro-tracteur pour épandre le fumier et la paille.

Récupérez-vous vos propres semences d'année en année pour vos cultures ?

Je le faisais au début, mais je me suis vite rendu compte que les taux de germination étaient très variables d'une variété à l'autre, ce qui compliquait beaucoup mon calendrier de semis et mon planning de culture. Aujourd'hui je préfère acheter la plupart de mes semences. Comme je n'ai pas besoin de grandes quantités, cela reste très raisonnable en termes de coûts pour un gain de temps important.

Ce mode de vie, simple et proche de la terre rejoint la « sobriété heureuse » de Pierre Rabhi...

Je vis simplement, oui, et j'en suis très heureuse... tout en ayant accès à un minimum de confort. Je préfère cultiver moi-même ou fabriquer ce dont j'ai besoin quand c'est possible et j'achète de préférence mes vêtements en recyclerie. J'aime aussi les vieux objets, je me plais à imaginer leur histoire et leur parcours.

Mon rythme de vie est intimement lié à mon travail mais j'aime ce que je fais et cela me convient. Certes mes moyens financiers sont assez limités et je sors peu, mais je ne vis pas cela comme un renoncement. Je suis autonome, je gère mon travail comme j'en ai envie et j'organise ma vie comme je l'entends. Quelle liberté ! Quant aux contraintes, ce sont celles que j'ai choisies. Je suis cependant bien consciente que la liberté est toujours relative, car posséder un bout de terrain, c'est être condamné à l'entretenir... et mes journées sont bien chargées.

On vous qualifie parfois de « sorcière des temps modernes »...

Ce mot de « sorcière », qui renvoie à des pouvoirs magiques, a surgi dans mon esprit dès que j'ai com-

mencé à m'intéresser aux plantes médicinales.

La Bretagne, son côté mystique et la forêt de Brocéliande n'y sont peut-être pas pour rien. Les sorcières d'autrefois étaient des femmes qui faisaient peur aux hommes parce qu'elles étaient libres, indépendantes, érudites. Le symbole ultime du féminisme, en somme. Ce sont aussi des femmes qui, comme les sages-femmes, savaient prendre leur santé en main et soigner avec la nature ! C'est un qualificatif qui me plaît.

Comment envisagez-vous les années à venir ?

Je veux poursuivre mon projet et le mener à bien. Je me suis aussi mariée récemment à un Sénégalais, qui me rejoindra dès que l'administration nous le permettra. Nous avons décidé de travailler ensemble sur l'exploitation et je suis heureuse à l'idée d'être accompagnée dans mon travail sur les cultures, l'installation du terrain et d'un potager...

Si je me projette plus loin, j'aimerais beaucoup aussi créer un jardin de plantes médicinales en Casamance, au Sénégal. J'espère cultiver là-bas d'autres formes de plantes, par exemple produire des huiles essentielles. J'aimerais également y cultiver d'autres plantes comme l'Artemisia, qui est utile, efficace et bon marché pour soigner le paludisme, qui fait des ravages sur place. L'Afrique s'est trop souvent détournée de son herboristerie traditionnelle. Les Africains se soignent avec des médicaments hors de prix alors qu'ils n'ont pas de système social et les conséquences sont dramatiques. Je rêverais de participer à un retour à une médecine locale efficace et accessible à tous.

Propos recueillis par Anne de Labouret

Deux recettes d'Anaïs à faire chez soi

Le cosmétique à tout faire

Mettez 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera et 2 cuillères à soupe d'huile végétale (amande douce, olive, sésame, noisette... selon votre type de peau) dans un pot en verre puis secouez énergiquement pour former une émulsion. Ajouter jusqu'à 10 gouttes d'huiles essentielles au choix (par exemple, petit grain, lavande, géranium ou fleur d'oranger, camomille romaine, patchouli ou rose...) et secouez à nouveau. Cette préparation à conserver au frigo vous servira aussi bien de crème pour le visage, que de produit nettoyant ou démaquillant sur un coton, ou encore en soin des cheveux à laisser poser avant le shampoing.

Une tisane chaude ou froide pour nettoyer le foie

Mélangez ½ cuillère de romarin, ½ cuillère de citronnelle, 1 cuillère d'ortie, 1 cuillère de camomille. Mettez une pincée de ce mélange par tasse. Versez l'eau frémissante, couvrez, laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Hamamelis et Aesculus, les agents de la circulation

Hémorroïdes, épistaxis ou autres... si vous souffrez de problèmes de la circulation veineuse, vous aurez probablement besoin d'Hamamelis ou d'Aesculus pour vous soulager. Rencontre avec ces deux agents de la circulation.

La référence veinotonique

Hamamelis virginiana est probablement le remède homéopathique le plus connu pour traiter les problèmes d'insuffisance veineuse. Ce petit arbre que l'on retrouve dans les forêts humides d'Amérique du Nord est proche du noisetier. Le médicament homéopathique est fabriqué à partir de la feuille et de l'écorce de tiges sèches qui sont macérées dans de l'alcool avant d'être diluées. Ses huiles essentielles, ses tanins et ses flavonoïdes ont des propriétés actives sur la circulation, mais Hamamelis possède également des propriétés antibiotiques provenant du gallate d'éthyle présent dans sa composition.

Hamamelis sera utile dans les inflammations veineuses qu'elles soient ou non en lien avec des varices. Si vous avez une douleur veineuse améliorée quand les jambes sont surélevées, vous aurez tout intérêt à associer *Vipera redi* en 9 CH à raison de 5 granules 1 fois par jour.

Hamamelis correspond à des hémorroïdes violacées, saillantes, douloureuses et saignant facilement. Nous l'utiliserons aussi dans les hémorragies à répétition comme au moment des règles ainsi que sur des saignements de nez répétés ou des saignements fréquents au niveau de la conjonctive oculaire provoquant un œil rouge indolore. Ces différentes pathologies sont en rapport avec des veines fragiles et facilement enflammées. Complémentaire d'Arnica, Hamamelis sera utile en cas d'hématome persistant après une contusion surtout musculaire ou d'une veine.

Une seule posologie à retenir

Hamamelis et *Aesculus* seront utilisés en 5 CH et à raison de 5 granules 1 à 2 fois par jour. N'oubliez pas d'arrêter le traitement si vous n'avez plus de symptômes.

Dans la même veine...

Aesculus hippocastanum est bien connu en phytothérapie pour ses propriétés anti-inflammatoires sur le système veineux : c'est le fameux marronnier d'Inde ! Cet arbre originaire d'Asie centrale peut atteindre jusqu'à 25 mètres.



Hamamelis



Aesculus

On le retrouve dans le Caucase, dans le nord de l'Iran et dans l'Himalaya. Le fruit est une grosse capsule contenant une ou deux graines, les marrons d'Inde, qui sont utilisés pour fabriquer le remède homéopathique. Ils contiennent des tanins, des flavonoïdes actifs sur la circulation et de l'aescine aux propriétés anti-œdémateuses.

Aesculus est utilisé surtout dans les poussées d'hémorroïdes où il peut être complémentaire d'Hamamelis. Remède de début de crise, on y a recours quand les hémorroïdes sont douloureuses avec une sensation de piqûre, comme une pelote d'épingles dans le rectum... C'est souvent le cas avec les hémorroïdes internes. Peu saignantes au début, le saignement soulage.

En plus de l'homéopathie

La pathologie hémorroïdaire est due à une congestion des veines digestives. Elle est souvent en lien avec une alimentation désordonnée trop riche en graisses, en viande et en alcool. Le stress et la sédentarité, véritables poisons, jouent aussi un rôle déterminant. Il va certainement falloir faire un peu de ménage dans vos mauvaises habitudes...

La congestion s'accompagne souvent d'une douleur dans la région du bassin, au niveau des articulations sacro-iliaques. On pourrait croire à un problème rhumatologique. Souvent le foie est congestionné et le patient peut présenter des pharyngites très rouges et inflammatoires avec des veines dilatées.

Surtout si vos problèmes circulatoires sont en lien avec une congestion hépato-digestive, faites appel aux deux compères. C'est dans ce genre de situation que Hamamelis et Aesculus se complètent à merveille pour vous soulager !

Dr Antoine Demonceaux



Démangeaisons, lésions, infections : votre chien souffre-t-il de DAC ?

Petite sœur de l'eczéma atopique chez l'homme, la DAC, ou dermatite atopique canine, est une inflammation chronique de la peau d'origine génétique favorisant les allergies à des facteurs environnementaux. Chez le chien, contrairement à l'homme, la dermatite atopique évolue peu tout au long de sa vie et ses sensibilisations restent constantes. Elle touche environ 15 % des chiens et a un impact important sur la qualité de vie.

En clientèle référée, la DAC occupe aujourd'hui la première place des maladies causant du prurit, devant la dermatite allergique aux piqûres de puces. C'est une maladie complexe qu'il est important de connaître, notamment lors de l'acquisition d'un chiot appartenant à une race prédis-

posée. En effet, si on l'observe dans toutes les races de chien, même chez les croisées, il existe de fortes prédispositions. Une race, d'ailleurs, semble épargnée : le pinscher (nain au doberman).

Les races prédisposées à la DAC

- Beagle
- Berger allemand
- Bichon
- Bouledogue anglais
- Bouledogue français
- Boxer
- Bull Mastiff
- Bull terrier
- Cairn terrier
- Carlin
- Chow-chow
- Dalmatien
- Dogue allemand
- Fox terrier
- Golden Retriever
- Jack Russel terrier
- Labrador
- Lhasa Apso
- Rhodesian Ridgeback
- Schnauzer
- Setters
- Shar Peï
- Shih Tzu
- Shiba Inu
- Springer Spaniel
- Staffordshire terriers
- Teckel
- Terre-Neuve
- West Highland White terrier
- Yorkshire terrier

Les signes cliniques apparaissent généralement entre l'âge de 6 mois et 3 ans¹. Si la maladie peut donc apparaître chez le chiot, elle reste le plus souvent diagnostiquée chez le jeune adulte. L'environnement et les conditions d'élevage pourraient influencer : les chiens vivant en milieu urbain semblent prédisposés et les chiots élevés dans une remise à l'extérieur de l'habitat ou ceux vivant seuls présenteraient un risque plus élevé.

L'alimentation de la mère et du chiot aurait potentiellement un impact, mais les données sont encore contradictoires. Ce qui est certain, c'est que la dermatite atopique implique trois éléments dans sa pathogénie : la barrière cutanée, le système immunitaire et l'environnement au sens large (flore microbienne, aéroallergènes, parasites...).

Mieux comprendre la maladie

La barrière cutanée n'est pas seulement antimicrobienne, elle est organisée comme un mur de briques

1. Parfois avant chez certaines races comme le Bouledogue français et le Shar Peï.

protecteur ; les briques étant les cellules (les cornéocytes), et le mortier, les lipides intercellulaires organisés en lamelles, assurant une bonne imperméabilité. Ceci permet d'éviter la déshydratation par perte d'eau et la pénétration des substances environnementales (allergènes, irritants, polluants...). Des études récentes ont montré que les chiens touchés par la DAC présentaient des altérations de cette barrière augmentant sa perméabilité aux agents extérieurs et les pertes en eau. Cette maladie a longtemps été résumée à une réaction d'hypersensibilité « classique », mais nous savons aujourd'hui qu'elle est la conséquence d'interactions entre la barrière cutanée et le système immunitaire. Les altérations de la barrière cutanée provoquent des activations en cascade du système immunitaire et la sensibilisation de celui-ci entraîne d'importantes démangeaisons qui aggravent les défauts de la barrière cutanée. C'est un véritable cercle vicieux !

Quant à l'environnement, il joue un rôle important *via* le microbiote, la flore cutanée et intestinale ayant un impact direct sur la régulation des processus inflammatoires. Chaque individu a sa propre carte d'identité bactérienne et on observe une grande diversité des populations microbiennes entre les différents sites corporels. Les chiens atopiques présentent une diminution significative de cette diversité. Les espèces bactériennes minoritaires

chez les chiens sains ne sont plus retrouvées et on constate une abondance anormale des staphylocoques sur tous les sites de prélèvement, soulignant une corrélation entre la gravité des lésions, l'altération de la barrière cutanée et la diversité du microbiome².

Les piqûres de puce, par l'effet allergisant de la salive, peuvent également être à l'origine des poussées. Plus généralement, les autres parasites externes (gales, aoûtats...), peuvent déclencher des sensibilisations par le grattage et par des réactions croisées entre ces acariens et ceux de la poussière de maison. Ce sont de puissants allergènes auxquels la majorité des chiens sont sensibles. Les squames humains et félins font aussi partie de ces aéroallergènes, mais il y a globalement peu de chance que votre chien soit allergique à vous ou aux poils de votre chat. Même conclusion pour les plumes, les chiens auraient plutôt tendance à réagir aux acariens que l'on pourrait trouver dedans.

Les pollens, en revanche, sont des allergènes importants pour le chien (notamment d'aulne, de bouleau, de noisetier, de charme, de platane, de frêne, d'olivier, de cyprès, d'armoise, d'ambrosie, de plantain...). D'autant que contrairement à l'homme, les allergies aux graminées ne sont pas forcément saisonnières chez le chien : les symptômes peuvent être présents toute l'année.

Les chiens sont aussi sensibles aux allergènes alimentaires : viande de bœuf, de volaille, produits laitiers, œufs, céréales... Plus l'aliment est composé de protides de la même nature, plus il a de chance d'induire une hypersensibilité.

Un diagnostic crucial

La DAC entraîne un prurit important : l'animal se gratte, se lèche, se mordille ou se frotte selon la localisation des démangeaisons. Dans 75 % des cas, elles sont localisées à des endroits particuliers : à la face (oreilles, lèvres, paupières, conjonctives), aux extrémités des membres (espaces interdigitaux, doigts), sur la face ventrale (ars, aine, cou), dans les plis des coudes ou des jarrets, autour de l'anus et sous la queue.

On observe d'abord des rougeurs, parfois des papules, un gonflement de l'entrée du conduit auditif (la DAC est fréquemment associée à des otites externes chroniques bilatérales – dans deux tiers des cas –, qui peuvent parfois même être le signal d'alerte), une coloration brunâtre des poils due au léchage intempestif. Puis des lésions secondaires dues au grattage : griffures, croûtes, peau pigmentée et lichénifiée, avec une alopecie, un état kératoseborrhéique ou une folliculite bactérienne. Les complications sont dues aux infections secondaires. Non soignées, elles peuvent engendrer une forme grave généralisée.

S'il est difficile de guérir de la DAC, environ 20 % des animaux ne présenteront plus ou très peu de signes sans aucun traitement. Les autres cas nécessitent des traitements à long terme, au quotidien sinon réguliers, afin de gérer les poussées.

Bactéries et champignons

On rencontre dans cette maladie des phases de poussée et d'accalmie. Lors des poussées, la peau est colonisée par des staphylocoques (92 % de *Staphylococcus pseudintermedius* chez les atopiques VS 40 % chez les chiens sains). Le simple fait de contrôler l'infection calme souvent les démangeaisons et diminue les lésions. Un autre agent est très présent lors de ces poussées : *Malassezia pachydermatis*, levure principale dans le mycobiote canin, qui colonise les oreilles, la bouche, les conjonctives, les extrémités des membres, les grands plis (aine et ars) et la région périnéale chez le chien atopique. Si pour l'heure aucun lien n'a été établi avec la gravité des lésions, on peut soupçonner des réactions d'hypersensibilité chez de nombreux animaux vu l'amélioration rapide lors de traitement antifongique.

2. Ensemble des microbiotes d'un individu.

Le diagnostic se fait chez le vétérinaire selon les commémoratifs et l'examen clinique de votre chien. Votre vétérinaire diagnostiquera aussi les complications induites par la DAC : pyodermite bactérienne, dermatite à *Malassezia*, démodécie... Un diagnostic parfois difficile, plusieurs dermatoses pouvant se superposer et les lésions n'étant pas spécifiques. Des tests allergologiques peuvent être effectués afin de mettre en place un protocole de désensibilisation. Ce traitement est très sécuritaire. Efficace dans 50 à 70 % des cas et à des degrés variables, il réduit la réponse aux allergènes. On ne constate les effets qu'après 9 à 12 mois, et ce traitement doit se poursuivre à vie dans la plupart des cas.

En ce qui concerne les allergènes alimentaires, on peut mettre en place un régime d'éviction après avoir bien recensé les habitudes de l'animal. Deux options sont envisageables : soit le nourrir avec un aliment hypoallergénique composé d'hydrolysats de protéines, soit avec une nouvelle source de protéines dans une ration ménagère (une seule source de protéines et une seule source de glucides), ou – mais attention alors aux allergènes cachés ! – dans un aliment industriel spécifique à base de protéines sélectionnées. Ce test se fait sur huit semaines. Si des traitements sont en cours pour réguler la DAC, l'efficacité du régime est interprétée six semaines après l'arrêt des médicaments. Si une amélioration est observée, on fait un test de provocation en réintroduisant les sources de protéines ou d'autres aliments toutes les deux semaines en observant la reprise ou non des signes de prurit.

Que faire en prévention ?

Vu les bases génétiques de la DAC, on commencera par empêcher les grands atopiques de se reproduire. On jouera ensuite sur la barrière

cutanée, le microbiote et l'exposition aux allergènes.

L'hygiène est primordiale pour la barrière cutanée : brossage quotidien avec une brosse adaptée, nettoyage quotidien des plis et hebdomadaire des oreilles, utilisation d'émollients après les shampoings. Une alimentation de qualité, enrichie en acides gras essentiels (oméga-3 et 6...), permet d'améliorer la fonction de cette barrière. Si peu d'études ont été réalisées chez le chien sur les bénéfices des probiotiques en préventif, on sait en revanche que la prise fréquente d'antibiotiques, ou chez le jeune animal, altère le microbiote et peut accroître le risque de résistance. Chez les chiens à risque ou dès le début des signes, on peut effectuer des désinfections locales à l'aide de lingettes ou de spray à base de chlorhexidine dans les zones concernées et des nettoyages désinfectants des oreilles, afin de limiter l'emploi des antibiotiques.

Pour limiter le contact avec les acariens, il faut conserver vos croquettes, sac bien fermé, dans un lieu sec et frais, le moins longtemps possible. Les couvertures et housses de coussin doivent être régulièrement passées en machine à 60 °C. Un aspirateur équipé d'un filtre HEPA devrait être utilisé quotidiennement.

Un traitement rigoureux contre les puces est indispensable toute la vie d'un animal atopique. La prise en comprimés sera privilégiée aux pipettes d'antiparasitaires, évitant ainsi des dermatites de contact. Vous pouvez aussi recourir à cette formule insectifuge, pulvérisée en spray avant les grosses balades ou à raison d'une fois par semaine. Cela peut suffire en prévention, en entretien et si le chien ne présente pas d'allergie aux huiles essentielles employées, mais pas en traitement lors d'une infestation massive par les puces ou les tiques.

L'insectifuge naturel

Ajoutez dans 8 ml d'alcool à 60° et 90 ml d'eau de source :

- HE de litsée citronnée 0.4 ml
- HE de géranium rosat 0.4 ml
- HE d'eucalyptus citronné 0.4 ml
- HE de tea tree 0.4 ml
- HE de lavande aspic 0.4 ml

Peut-on traiter avec des plantes ?

Avant tout, lors des poussées aiguës de DAC, le panel thérapeutique offert par l'allopathie est indispensable à la gestion des crises. On y retrouve les corticoïdes (par voie générale ou topique), des molécules immunomodulatrices (ciclosporine, oclacitinib...) ou des anticorps monoclonaux thérapeutiques (Cytopoint ND) pour stopper le prurit, et des antibiotiques, des antifongiques et des antiparasitaires externes pour gérer les complications infectieuses. Ajoutons à cet arsenal les shampoings spécifiques non irritants ou antiséborrhéiques/ antimicrobiens en cas de surinfections, ainsi qu'une complémentation en probiotiques et en acides gras polyinsaturés.

Cela dit, la phyto-aromathérapie, en association avec les nouvelles molécules à notre disposition ces dernières années, offre une alternative intéressante aux corticoïdes et à leurs effets secondaires à long terme. L'aromathérapie peut même être utilisée en phase aiguë, par voie locale, afin de calmer les démangeaisons, lutter contre les surinfections et aider à la cicatrisation.

L'huile essentielle de **palmarosa** est antifongique, antibactérienne à large spectre et légèrement anti-inflammatoire et antalgique. On peut l'appliquer sur la peau, associée au géranium rosat, et avec certaines précautions dans les

oreilles lors d'otites récalcitrantes aux traitements classiques. Sur la peau, elle sera diluée dans de l'huile végétale de millepertuis lors de fortes inflammations, pour obtenir un mélange à 20 % d'huile essentielle pour une peau irritée, allant jusqu'à 50 % sur des peaux épaissies et des lésions anciennes. Contre-indiquée chez la femelle gestante ou allaitante et le jeune sevré, on l'utilise seulement très diluée chez le chat.

L'huile essentielle de **géranium rosat** présente aussi des propriétés antibactériennes et antifongiques grâce ses alcools. Hémostatique et anti-inflammatoire, répulsive des insectes et des acariens, elle est bien adaptée aux pathologies cutanées. Elle peut par exemple être utilisée sur les dermatites à *Malassezia*, les pyodermites, les otites très inflammatoires et n'a pas de contre-indications particulières.

L'huile essentielle de **tea tree** est incontournable en tant qu'anti-infectieux complet. Elle est sans danger aux doses thérapeutiques et peut être utilisée sur tout problème de peau.

Celle de **laurier noble**, riche en terpènes, est anti-infectieuse, anti-inflammatoire et antalgique. Bien adaptée aux problèmes de peau

avec des infections chroniques et résistantes, elle est aussi très sûre et se marie bien avec les huiles précitées. Elle peut d'ailleurs remplacer l'huile essentielle d'**hélíchryse italienne** de par son prix avantageux, bien que celle-ci reste exceptionnelle sur les hématomes, les œdèmes et les irritations cutanées.

La **lavande aspic** est très active sur les staphylocoques, les colibacilles, les *Malassezias* et aide à la cicatrisation. Plus intéressante que la lavande fine et le lavandin, elle est ici tout indiquée pour les pyodermites, les pododermatites, les mycoses cutanées et auriculaires. On l'évitera, sinon très diluée et avec précaution (maximum 10 % dans une huile végétale), sur les femelles gestantes et les jeunes de moins de 3 mois.

Quant à l'huile essentielle de **menthe poivrée**, son effet antalgique et anesthésique permet de réduire l'inflammation des dermatites très prurigineuses. Elle est à proscrire chez le chat, la femelle gestante, les jeunes de moins de 3 mois et les reptiles. Attention à l'effet refroidissant du menthol : évitez de l'utiliser sur des grandes surfaces et utilisez-la seulement en dilution, maximum 50 % dans de l'huile de calendula ou d'arnica par exemple.

Lors de poussées de dermatite atopique avec surinfections bactériennes ou mycosiques, ces huiles peuvent être mélangées entre elles et diluées de 20 à 50 % dans une huile végétale pour être appliquées sur les lésions, matin et soir, jusqu'à cicatrisation.

L'huile végétale est-elle importante ?

Les huiles végétales utilisées pour diluer les huiles essentielles ont des propriétés et des capacités de pénétration différentes :

- Effet superficiel sur la couche cornée en cas de mycoses, plaies, brûlures, parasitoses : HV avocat, bourrache, calendula, olive, rose musquée, argan, millepertuis.
- Effet sur l'épiderme pour traiter les psoriasis et l'eczéma : HV jojoba, argan, calophyllum, rose musquée, amande douce, bourrache.
- Effet plus profond sur le derme, pour les pyodermites, l'urticaire et le prurit : HV calophyllum, sésame, noisette, noyau d'abricot et macadamia.

Aussi bien en dehors que pendant les poussées, la phytothérapie peut être utilisée en traitement sur du long terme pour soutenir la barrière cutanée, calmer l'inflammation et drainer le foie.

Top 6 phyto en cas de dermatite atopique

Bardane 	Plante n° 1 de la peau : anti-infectieuse, anti-prurigineuse, hépatoprotectrice et drainante, régule la production de sébum	EPS : 2 ml/10 kg/jour 5 jours/semaine Poudre et macérat très décevants thérapeutiquement
Cassis 	Immunomodulateur, anti-inflammatoire, drainant, effet « cortisone-like »	EPS : 2 ml/10 kg/jour Macérat de bourgeon concentré : 1 gtte/10 kg
Desmodium 	Anti-allergique (régulation des COX), régénérant des cellules du foie et protecteur de celles du rein	EPS : 2 ml/10 kg/jour Décoction préparée : 3 ml/10 kg Nébulisat en poudre : 1 gélule de 350 mg/10 kg
Fumeterre 	Action anti-prurigineuse et anti-histaminique (grâce à ses alcaloïdes), anti-infectieux (staphylocoques), draineur hépatique et biliaire	EPS : 2 ml/10 kg/jour Infusion : 4 g de plantes pour 0,5 l d'eau pendant 15 min en cures courtes de 3 sem max (seulement 5 j/semaine)

Top 6 phyto en cas de dermatite atopique

Pensée sauvage 	Hydrate la peau et les muqueuses, anti-inflammatoire (dérivés salicylés), indiquée pour les atopies sèches et squameuses, dans les mycoses, drainante hépatique	EPS : 2 ml/10 kg/jour Infusion : 9 g de plantes pour 0,5 l d'eau pendant 15 min, en application de compresses sur les lésions
Plantain 	Anti-histaminique (inhibition des IgE), anti-prurigineuse, anti-bactérienne, anti-virale, émolliente	EPS : 3 ml/10 kg/jour Jus de feuilles fraîches : 30 g mixés avec 10 ml d'eau en cataplasme sur les plaies Infusion : 6 g de plante pour 0,5 l d'eau pendant 10 min à boire dans la journée ou en application de compresses

Ces plantes peuvent être mélangées en EPS avec 30 gouttes de macérat concentré de bourgeon de cassis pour 60 ml d'EPS et données par voie orale en cures de 5 j/ semaine pendant 1 mois, régulièrement dans l'année, à la posologie de 1 ml/5 kg (au-delà de 25 kg, rester à la dose de 5 ml du mélange), 3 fois/jour les 5 premiers jours, puis 1 fois/jour par la suite.

Enfin, bien que chez l'homme le lien entre l'anxiété et l'eczéma atopique soit reconnu, peu d'études ont été réalisées chez le chien en ce qui concerne les troubles du comportement et leur corrélation avec les poussées. Les scores émotionnels par les grilles

ETEC (évaluation du trouble émotionnel du chien) montrent bien une augmentation chez le chien atopique, mais on ignore si c'est une cause ou une conséquence de la maladie.

À mon avis, la composante émotionnelle occupe une place non négligeable. Les animaux atteints sont le plus souvent hypersensibles et ont tendance à éponger les tensions autour d'eux. Ils présentent souvent de l'anxiété de séparation, de la peur d'abandon, du stress dans leur relation avec les humains ou leurs congénères.

Les élixirs floraux permettent de rééquilibrer ces déséquilibres émotionnels et de travailler sur le

fond du problème. Je les ai dernièrement ajoutés à mes outils thérapeutiques pour en mesurer les bienfaits sur cette pathologie. L'alchémille argentée, l'angélique et le tilleul permettent d'adoucir ce sentiment d'abandon ou de sevrage parfois trop précoce ou brutal. Le mimulus jaune, le tremble et le trèfle rouge travaillent sur les peurs qui peuvent induire de l'anxiété : peurs précises pour le mimulus, abstraites pour le tremble et peur de la foule pour le trèfle rouge. Prunus est prescrit pour calmer les animaux qui se mutilent, se créent des plaies de léchages. Valériane, camomille et ortie ramènent de la paix intérieure, de l'apaisement dans la famille et aident à la cohabitation avec les congénères. Et pour aider votre compagnon à se protéger des émotions des autres, vous pouvez aussi compter sur l'achillée rose pour qu'il ne devienne pas une éponge à stress, le tournesol pour qu'il prenne conscience de son individualité et, s'il a été traumatisé, l'échinacée l'aidera à retrouver confiance en lui. À vous (ou votre vétérinaire) d'adapter les élixirs pour être au plus juste sur les points à réharmoniser.

Et chez le chat ?

Chez le chat, les facteurs de sensibilisation sont surtout les acariens de poussière – particulièrement *Dermatophagoides farinae* –, les allergènes alimentaires et la salive de puce. Le diagnostic est moins aisé et se fait par exclusion. Une fois que l'on a éliminé les autres formes de dermatite, notamment par des traitements anti-parasitaires, il faut essayer un régime d'éviction pendant 3 à 10 semaines. En allopathie, outre les anti-inflammatoires, les immunomodulateurs (ciclosporine A) et les acides gras essentiels (pour soutenir la barrière cutanée), la désensibilisation est possible mais reste compliquée vu la difficulté à mettre en évidence les allergènes en cause chez le chat. En phyto, les mêmes plantes que pour le chien peuvent être utilisées, avec en priorité et pour plus de facilité d'administration, les bourgeons de viorne, vigne, églantier et cassis en mélange à parts égales. J'ajouterai du bourgeon de tilleul pour ses propriétés anxiolytiques. 1 goutte/jour du mélange peut être administrée par voie orale. Un mélange d'hydrolats de camomille romaine, d'hélichryse italienne, de menthe poivrée et de lavande officinale (à parts égales) sera plus facilement accepté par le chat que des huiles essentielles³, à raison de pulvérisations 3 fois/jour sur les lésions de grattage. Il existe aussi des préparations dans le commerce telles que Securiderm ND (Laboratoire Greenvet), Labodem piel ND (Laboratoire Demeter), Ergyvet cutané ND (Laboratoire Nutergia)... qui peuvent soulager les démangeaisons de votre animal, l'aider à drainer son foie, refaire sa flore intestinale et renforcer sa barrière cutanée.

Bibliographie

May P., *Guide pratique de phyto-aromathérapie pour les animaux de compagnie*, Éditions Med'com, 2014.

Prélaud P., *Dermatite atopique canine*, Éditions Elsevier Masson, 2017.

Myriam Laquet

3. Les huiles essentielles de géranium rosat, de tea tree et de laurier noble restent néanmoins utilisables sans contre-indication chez le chat, à condition qu'elles soient diluées.

L'étonnant langage des formes végétales

En ces temps de confusion, le désir de comprendre le monde végétal s'impose avec force au fil des prises de conscience. Cette quête de sens n'est pas nouvelle. Déjà, à la Renaissance, un mystérieux médecin nommé Paracelse élaborait un mode de pensée selon lequel l'image de la plante conduit à son usage...

Les plantes nous parlent

Bien entendu, il n'est question ici ni de mots ni de sons, mais d'un langage des formes à interpréter. Cette approche qui fut sans doute commune à tous les peuples ancestraux est à la source des connaissances thérapeutiques des végétaux. Que l'on visite les traditions grecques, perses, védiques ou égyptiennes, l'histoire des savoirs s'élabore autour d'une observation sensible et intuitive de la nature. C'est encore le cas chez certaines tribus indigènes d'Amazonie, d'Éthiopie ou de Papouasie-Nouvelle-Guinée chez lesquelles le corps de la plante fait sens. Sa couleur, sa texture, son parfum, son habitat, son mode de vie, son architecture, sont interprétés comme les manifestations extérieures de principes intérieurs à la plante, autrement dit, son essence.

Cette lecture du végétal s'est maintenue tant bien que mal, au sein des sociétés traditionnelles vivant en communion intime avec la nature ; mais pour combien de temps encore ? Chez elles, toutes les formes de vie sont issues d'un même et unique principe. Hommes, plantes et animaux sont donc reliés entre eux à travers tout un jeu d'interactions, au sein duquel rien ne peut exister seul et chacun se fait l'écho de cette grande fraternité à travers de mystérieux mais intelligibles blasons, les « signatures ».

Le visible pour accéder à l'invisible

À l'aube des premiers âges, loin de l'Amérique du Sud et de la Papouasie, les sociétés d'Occident exploraient, elles aussi, le pouvoir guérisseur des plantes par l'observation des signes. Les *rishis*, ces grands sages inspirés, fondateurs des textes védiques et de l'illustre médecine ayurvédique, enseignaient que chaque expression de vie, de la plus humble à la plus noble,

est dépositaire d'un éclat de la conscience du monde. Le divin « estampillant » toujours ses créations, chaque plante est ainsi le reflet du principe intérieur qui l'anime et se manifeste par un « signe » destiné à être compris. Bien que nous sachions peu de choses des anciens savoirs gaulois, les auteurs grecs ont témoigné du talent visionnaire de leurs druides et de leur faculté à interpréter les symboles inscrits au cœur des arbres et à la surface des herbes. Plus tard, les alchimistes du Moyen-Âge continueront à développer la loi des signatures à travers la pensée des correspondances analogiques, idée chère à Paracelse.

La « théorie des signatures »

Paracelse – de son vrai nom Theophrast Bombast Hohenheim – voit le jour en Suisse en 1493, à l'aube de la Renaissance. Excellent botaniste et médecin talentueux, il s'adonne également à l'alchimie avec quelques occultistes de renom. Doté d'un caractère bien trempé et d'un anticonformisme affirmé, il n'aura de cesse de bousculer les enseignements poussiéreux des Académies de médecine. Le célèbre médecin est une personnalité hors du commun chez qui l'esprit d'analyse fait corps avec une conception spirituelle de la vie. Selon lui, c'est à la lumière de la nature que se révèlent les lois de l'invisible ; ainsi, pour chaque maladie, le créateur aurait confié un remède au végétal sous une forme cachée, codée : les signatures.

Ces signatures reposent sur des rapports analogiques qui traduisent les liens existants entre macrocosme et microcosme, l'Univers et l'homme. En accord avec la pensée alchimiste d'Hermès Trismégiste et sa fameuse Table d'émeraude¹ – « ce qui est en bas est comme ce qui est en haut et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas » –, Paracelse considère que toute manifestation végétale possède sa contrepartie subtile sur un

1. Personnage mythique et auteur présumé d'un texte hermétique, *La Table d'émeraude*, découvert par les soldats d'Alexandre le Grand dans la grande pyramide de Gizeh, en Égypte.

autre plan. En accord avec les lois de la similitude, si la plante reflète extérieurement un organe du corps humain, cela doit signifier qu'elle possède intérieurement les propriétés qui conviennent à son soin. De même, si le végétal évoque une pathologie, il doit convenir à sa guérison. « Tout ce que la nature crée, elle le forme à l'image de la vertu qu'elle entend y attacher. » Ainsi, s'exprimait l'étonnant médecin...

La pensée analogique en pratique

Loin d'être une simple méthode mnémotechnique, cette approche est une philosophie de la nature et un mode d'apprentissage de ses principes thérapeutiques. La langue vernaculaire a gardé en mémoire des bribes de ces savoirs anciens. Ainsi, dans ses promenades, l'homme peut croiser sur son chemin, les « alvéoles » de la pulmonaire (*Pulmonaria officinalis*) dessinées sur sa feuille et que le destin a désignée pour tonifier les muqueuses bronchiques ; plus loin, les « vertèbres » de la prêle signalent son talent pour reminéraliser le squelette et consolider le tissu osseux.



Au début du printemps, il se devra de récolter les « hémorroïdes » de la ficaria (*Ranunculus ficaria*). Cette dernière tapisse les pelouses de fleurs étoilées d'un jaune éclatant. À la surface, nulle trace de ces fameuses « hémorroïdes », mais il suffit de déterrer un pied de cette petite renonculacée pour découvrir, médusé, de tout petits tubercules au niveau des racines qui ressemblent à s'y méprendre aux hémorroïdes. Dès le Moyen-Âge, il est d'usage d'en réaliser des baumes pour réduire les saignements et les

douleurs que suscite cette pathologie. À la fin des années 1950, Yves Rocher² lance sur le marché la formule revisitée ; sa crème contre les hémorroïdes obtient un énorme succès et lui ouvre les portes de la notoriété que l'on sait...

Signature ardente, c'est au moment où le soleil est en pleine gloire que le millepertuis (*Hypericum perforatum*) absorbe goulûment les vertus de l'astre solaire. Le limbe de ses feuilles offre au regard une multitude de petits trous, la feuille semble transpercée de mille rayons lumineux. Ces « trous » sont en réalité de petites glandes transparentes, véritables usines à transformer l'énergie solaire en substances huileuses, lesquelles feront merveille pour soigner les brûlures.



Et que dire d'une plante du désert comme l'aloès des Barbades (*Aloe vera*) ? Elle aussi porte la sublime signature de son habitat. Aride, brûlé par le soleil, le désert est un milieu sans eau où les formes de vie sont hyperadaptées. Ainsi, l'aloès présente des feuilles au limbe épais, cireux, apte à limiter l'évaporation de l'eau sous peine de mourir. Afin d'assurer la fonctionnalité de son métabolisme qui nécessite un apport aqueux, l'ingénieuse plante a élaboré au cœur de ses feuilles un gel abondant qui fixe en permanence l'eau dans ses tissus. Ce mucilage lui permet de lutter contre la déshydratation et de cicatriser rapidement à la moindre lésion. Dans sa sagesse, l'homme a toujours utilisé ce gel pour soigner toutes les formes d'inflammations de la peau et réhydrater ses tissus cutanés en cas de brûlure profonde.

Ce ne sont là que quelques exemples... La loi des signatures, loin de traduire la suprématie de l'homme sur la nature, témoigne au contraire de leur collaboration, de leur parenté. De tous ces signes, Aristote³ disait qu'ils étaient destinés à être compris de l'humanité même si, parfois, ils semblent bien mystérieux à l'homme du XXI^e siècle...

Claire Bonnet

2. Yves Rocher (1930-2009), industriel français en cosmétique. C'est d'une guérisseuse que le jeune entrepreneur breton aurait obtenu la formule d'une recette pour soigner les hémorroïdes, à base de saindoux et de ficaria.

3. 384-322 av. J.-C., philosophe grec, disciple de Platon.

Tisane ou bière, on le savoure à toute heure

Rafraîchissante et peu alcoolisée, la bière connaît un succès mérité, dû en grande partie au caractère bien trempé d'une sacrée plante : le houblon. Recherché par les brasseurs pour sa délicate amertume, il ne parfume pas que la « p'tite mousse », mais veille aussi sur notre système digestif et hormonal. Santé !



Deux copains de comptoir !

Éternel vagabond, le houblon (*Humulus lupulus*) musarde, grimpe gracieusement le long des arbres qui bordent les rivières ; on l'aperçoit parfois à la lisière d'un bois, le long d'une haie. La belle liane aime prendre de la hauteur, s'élever dans les airs jusqu'à dix ou douze mètres du sol dans une architecture de volutes. Elle apprécie l'ensoleillement, à condition de garder les pieds au frais. Car si la partie aérienne s'envole, les racines, puissantes, plongent jusqu'à quatre mètres de profondeur dans le sol. Comme souvent dans le monde végétal, monsieur et madame poussent sur des pieds différents, la plante est dioïque. Dans le couple, les lauriers de la gloire vont à madame, en raison des nombreux services rendus par ses fleurs. Mais pour le moment, examinons la feuille. Dessiné en forme de cœur, le limbe est longuement pétiolé, râpeux et découpé en trois à cinq lobes. La feuille ressemble à s'y méprendre à celle de la vigne (*Vitis vinifera*) d'où son petit nom populaire de Vigne du Nord. D'autres points communs les rassemblent, toutes deux sont des lianes et chacune participe à sa façon à l'élaboration, à l'automne, d'une boisson emblématique : le vin et la bière.

Du côté des fleurs, les inflorescences mâles, petites et jaunes, sont situées à l'aisselle des feuilles. Sur l'autre pied, les fleurs femelles sont réunies en petits chatons.

Ces derniers sont constitués de nombreuses bractées abritant chacune deux fleurs minuscules formant ainsi de petits cônes ovoïdes, d'un joli vert tendre. Le tout est recouvert d'une légère poussière odorante et amère : le précieux lupulin...

Une longue histoire d'amour

À l'origine de la bière, il y a la fermentation dans l'eau d'une céréale : l'orge. Les anciens égyptiens en font déjà mention sur leurs tablettes d'argile. En Gaule, la cervoise est aromatisée de miel, d'épices et de plantes. Ce n'est qu'à partir du XII^e siècle, en Allemagne, que la bière commence à revêtir sa forme actuelle grâce à l'introduction du houblon. L'abbesse Hildegarde de Bingen (1098-1179) en recommande l'apport en raison de ses propriétés antiseptiques et conservatrices. C'est ainsi que la frétilante boisson va s'enrichir de cette amertume très particulière qui séduit tant les peuples du nord de l'Europe. Les Allemands la baptiseront « *bier* ». Désormais, la fabrication de la bière comportera exclusivement du malt, de l'eau et du houblon.

En France, Charlemagne confie le monopole de sa fabrication aux moines qui ont également en charge la culture des simples. Jusqu'au XIV^e siècle, l'art subtil du brassage se fera essentiellement au cœur des monastères, chacun disposant de sa propre brasserie. Aujourd'hui encore, de nombreuses marques de bière portent le nom d'une abbaye. L'apport spécifique du houblon est bien sûr cette amertume caractéristique qui compense la saveur sucrée de l'orge, et, d'autre part, sa qualité de conservateur naturel. En France, les houblonnières étaient surtout situées en Alsace¹ et dans le nord du pays. Dans les Flandres, au début du XX^e siècle, la culture y était si implantée que chaque village possédait au moins une brasserie. Les fêtes rituelles entourant la récolte du houblon étaient aussi importantes et joyeuses que celles des vendanges. Durant trois semaines, les ouvriers accompagnés de

1. L'Alsace produit encore actuellement environ 95 % du houblon français.

leur famille s'affairaient à recueillir les précieux cônes avant la grande opération finale du brassage.

Poudre de perlimpinpin ou lupulin ?

Arrivée à maturité à la fin du mois d'août, l'inflorescence femelle est prête pour la récolte. Une fine poussière jaunâtre, résineuse, la recouvre : le lupulin².

Au cœur de ces minuscules petits grains réside le mystère de son amertume et de ses vertus médicinales. Pas moins de 250 substances se partagent la partition aromatique du lupulin. Les brasseurs actuels jouent sur ces composés pour obtenir des variétés aux saveurs tantôt épicées, résinées ou acidulées. Les principaux constituants sont des substances résineuses hydrosolubles, l'humulone et la lupulone. La première est à l'origine de son amertume et de ses activités antibactériennes, quant à la seconde, si elle possède également des propriétés antibactériennes et antioxydantes, sa saveur est plutôt acide. Au Moyen Âge, l'usage des cônes était recommandé pour nettoyer le foie et la rate, purifier le sang. Hildegarde leur attribue le pouvoir de traiter la mélancolie et d'apaiser les tempéraments inquiets.

Un cousin du cannabis

Autrefois, dans les houblonnières, on conseillait aux cueilleuses, perchées sur de hautes échelles, de chanter sans cesse pour ne pas céder à la somnolence et risquer la chute ! D'autant qu'à l'image des autres plantes de la famille des Cannabacées, le houblon possède des vertus sédatives. Le système nerveux est le premier concerné. Une infusion de cônes calmera l'agitation des grands inquiets, des anxieux, et apaisera les états d'hyperexcitabilité ou d'insomnie. Au début du XX^e siècle, on employait même l'extrait aqueux de cônes en remplacement de l'opium. Cet usage a connu un essor important après la Première Guerre mondiale ; hantés par des visions d'horreur, insomniaques, les soldats revenus du front souffraient de graves traumatismes ; beaucoup d'entre eux ont bénéficié de ce sédatif naturel alors que la psychiatrie de guerre n'en était qu'à ses balbutiements.

Finis les spasmes !

Le petit cône s'avère très efficace lorsque l'anxiété impacte la digestion, noue l'estomac ou contracte les intestins. En résumé, c'est un remarquable régulateur

du système nerveux pour combattre les spasmes de toute nature : digestif, utérin et cardiaque. Si l'amertume donne du caractère à la bière, elle induit également une action tonique sur le cœur, fortifie la capacité digestive de l'estomac tout en réduisant les excès d'acidité. Quant aux femmes, elles ont toujours tiré parti de l'aspect antispasmodique de la plante pour calmer les douleurs menstruelles. À la fois œstrogénique et anti-androgénique, le lupulin agit sur les spasmes douloureux de l'utérus et régule les troubles de la ménopause (bouffées de chaleur, changements de l'humeur). Pour les hommes, la plante est considérée comme anaphrodisiaque, mais rassurez-vous, à fortes doses ! De principe, elle est contre-indiquée en cas de cancers hormono-dépendants.



La tisane sommeil

- Cônes femelles de houblon séchés (*Humulus lupulus*)
- Boutons floraux d'oranger amer (*Citrus aurantium*)
- Fleurs de pavot de Californie (*Eschscholzia californica*)

Infusez à couvert une cuillère à soupe rase du mélange (à parts égales) dans 200 ml d'eau frémissante, pendant 15 min. Prenez 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas (environ 30 min avant les repas) jusqu'à amélioration du sommeil.

Une « bière » sans alcool

- 1 poignée de fleurs de houblon
- 10 l d'eau
- 5 feuilles d'oranger amer
- ½ verre de vinaigre de cidre
- 400 g de sucre blond

Mélangez tous les ingrédients (séchés) dans une bonbonne et laissez macérer 2 jours en remuant fréquemment. Filtrez, mettez en bouteille et servez frais. Attention ça pétillera ! Il est recommandé d'utiliser des bouteilles avec bouchon mécanique, type limonade.

Claire Bonnet

2. D'où son nom latin, *Humulus lupulus*.

Le chou, sans se le prendre

Pour étudier le rôle du cholestérol, dans les années 1920, le Danois Carl Peter Henrik Dam soumet des poulets à une alimentation pauvre en matières grasses. Après quelques semaines, les volatiles présentent des hémorragies, et cela même après le retour du cholestérol dans leur ration alimentaire. Le lien avec le chou ? J'y arrive...

Suite à cette expérience, Dam déduit qu'un composé liposoluble est impliqué dans la coagulation. Cette molécule sera baptisée en 1934 vitamine K, pour Koagulationvitamin. En 1936, Dam extrait la vitamine K de plants de luzerne, et avec l'aide du Prix Nobel de chimie Paul Kasser, il obtient sa purification quelques années plus tard. En parallèle, les chercheurs se lancent dans la course à sa synthèse. Ce sera l'équipe d'Edward Adelbert Doisy, un chimiste américain, qui y parviendra la première. En 1943, Dam et Doisy se partagent le prix Nobel de médecine et physiologie pour la découverte et la synthèse de la vitamine K.

On sait, depuis, que cette dernière présente sous ses trois formes K1, K2 et K3 intervient essentiellement dans la coagulation sanguine mais aussi dans le métabolisme des os, par son rôle dans la fixation du calcium. Elle assure la souplesse des artères, le bon état des tendons, des cartilages et des tissus conjonctifs et intervient en cas d'inflammation. Et les choux dans tout ça ?

La vitamine K1 au potager

Les légumes-feuilles sont la source principale de vitamine K1 dont les besoins journaliers varient autour de 75 microgrammes (μg). Avant eux se situent quelques plantes aromatiques. Mais, sauf à se faire des orgies de basilic, de sauge ou de thym séchés (1710 $\mu\text{g}/100\text{ g}$) ou des ventrées de vrai taboulé libanais à base de persil (1220 $\mu\text{g}/100\text{ g}$), il est plus raisonnable de consommer du pissenlit (778 $\mu\text{g}/100\text{ g}$), de l'épinard (521 $\mu\text{g}/100\text{ g}$) ou de la poirée (377 $\mu\text{g}/100\text{ g}$). Mais le choix du chou s'impose car on peut en cultiver presque toute l'année au potager !

Voici sa fiche d'identité : plante bisannuelle cultivée comme annuelle au potager. Feuilles larges, arrondies, charnues, disposées en pomme sphérique à pointue, dense, fermée ou légèrement ouverte. Les feuilles sont lisses (chou cabus) ou cloquées (chou de Milan), vertes ou bleutées. Fleurs hermaphrodites, jaunes, solitaires, réunies en épis simples, allongés.

Le chou vert cuit en potée est préférable (109 $\mu\text{g}/100\text{ g}$) car cuit à l'eau ou bouilli il perd toute sa vitamine (9 $\mu\text{g}/100\text{ g}$). En hiver, on peut se per-

mettre une séance de rattrapage avec le chou frisé, comme le chou kale (817 $\mu\text{g}/100\text{ g}$).

Le chou pommé

Chou cabus, chou de Milan

Brassica oleracea var. capitata,
B. oleracea var. saubada

Brassicacées



La culture

C'est assez simple, l'attention doit surtout se porter sur le planning de production (donc de récolte). Préparez une parcelle de terre riche ; le chou est très exigeant mais évitez les fumures fraîches (du compost ou du fumier pas complètement décomposé par exemple), elles favorisent la hernie du chou.

Semez clair en vous aidant d'un semoir à main car les petites graines noires sont fines. Tassez légèrement et arrosez en pluie fine si besoin, selon la période. Au stade 2 ou 3 feuilles, repiquez en place définitive en laissant 60 cm entre deux choux. Au moment du repiquage, éliminez les rares qui n'ont pas d'œil (de bourgeon) au centre. Sarclez, binez et arrosez régulièrement au pied et déposez un épais paillage au sol en été. Récoltez lorsque les pommes sont bien formées, au fur et à mesure de vos envies.



← Les semences sont fines, faites un semis clair.



↑ Sinon, les plants poussés sont une bonne alternative.



↑ Le paillage d'été est recommandé pour éviter le manque d'eau et les excès de chaleur.

Maladies et ravageurs

La liste peut effrayer le débutant, mais elle est surtout théorique. Appliquez la rotation des cultures est généralement suffisant : attendez quatre à cinq ans avant de cultiver de nouveau le chou à la même place.

En revanche, au printemps et en été, ce petit papillon blanc qui tournicote autour des choux est la bête noire des jardiniers : la piéride du chou pond ses œufs jaune vif sous les feuilles, que ses chenilles vertes grignotent, ne laissant que les nervures. Écrasez les œufs et les chenilles et pulvérisez des suspensions de *Bacillus thuringiensis* autant de fois que nécessaire.



Guettez la chenille de la piéride du chou...



... dont on décèle la présence aussi par ses excréments sur les feuilles.

Les bonnes variétés

Les choux se répartissent en deux grandes sortes : les choux cabus, à feuilles lisses vertes, blondes ou rouges, donnant une pomme bien fermée, et les choux de Milan, à feuilles cloquées, vert bleuté, à pomme sphérique ou conique dont les feuilles extérieures s'ouvrent davantage. Le choix se fait en fonction de la période de la récolte envisagée. Les variétés anciennes sont nombreuses, ajoutons-y une grande quantité d'hybrides F1, et tous les choux sont bons ! Voici une petite sélection.

Les choux de printemps

Semez en pépinière vers mi-août et jusqu'à fin septembre, repiquez, puis mettez en place définitive en automne. Récoltez de fin avril à juin.

Les choux cabus	Les choux de Milan
<p>Nantais hâtif Pied très court, on le croirait posé à même le sol. Pomme ronde, dense, vert foncé. Convient très bien aux climats doux de l'Ouest. Variété précoce ne supportant pas le froid.</p>	<p>Ils passent très bien l'hiver une fois qu'ils sont « finis », en revanche, si on les repique à l'entrée de l'hiver, les plants ne le supportent pas. C'est pourquoi, en général, on ne les conseille pas.</p>
<p>Cœur de Bœuf Moyen de la Halle ou Cœur de Bœuf des Vertus. Pomme volumineuse, conique, très serrée, de 40 cm de haut, portée par un pied court. Variété hâtive de bonne qualité gustative.</p>	<p>Néanmoins, on peut proposer F1 Famosa : petite pomme arrondie, de 800 g à 1,3 kg, feuilles vert foncé, très cloquées. À cultiver toute l'année en réalité. En dehors de la période froide, il est hâtif et produit en seulement 60 jours.</p>

Les choux d'été et d'automne

Semez en février-mars sous abri ou de mars à juin en pépinière. Récoltez entre début août et décembre.

Les choux cabus	Les choux de Milan
<p>Quintal d'Alsace Ancienne variété déjà mentionnée dans le Vilmorin-Andrieu de 1885, appelée aussi « Quintal de Strasbourg ». Pomme large, aplatie, très grosse et très ferme, de couleur vert pâle légèrement cendré. Chou tardif rustique et très productif, un des meilleurs pour la choucroute !</p>	<p>Gros des Vertus Pomme volumineuse, large et épaisse, serrée et aplatie à son sommet, aux feuilles nettement cloquées. Tardive et très productive, c'est une variété qui supporte bien les premières gelées.</p>
<p>Tête noire Variété traditionnelle, hâtive à pied court, très rustique, à récolter d'août à novembre. Pomme ronde, très serrée, rouge foncé, petite à moyenne. Délicieuse en crudité.</p>	<p>Hâtif d'Aubervilliers Variété hâtive de culture facile, très productive. Pomme aplatie portée par un pied court, feuilles finement cloquées, vert-bleu et jaune-vert à l'intérieur. Très tendre.</p>

Les choux d'hiver

Semez de mars à juin en pépinière, transplantez en juin-juillet, et récoltez d'octobre à mars.

Les choux cabus	Les choux de Milan
<p>De Vaugirard d'hiver Ancienne variété parmi les plus rustiques au froid. Pomme rouge violacé à l'extérieur. Peut rester en place tout l'hiver.</p>	<p>D'hiver de Pontoise Grosse pomme serrée, vert bleuté, légèrement teintée de rouge ou de violet sous l'effet du froid. Variété très rustique permettant des récoltes tout au long de l'hiver.</p>
<p>Cœur de bœuf Rustique et productif. Pomme conique, compacte, de 1,5 kg environ. Pour récolte tardive d'hiver au printemps suivant.</p>	<p>Roi de l'Hiver Pomme ronde, feuilles finement cloquées. Très résistant au froid. Avec la baisse du thermomètre les feuilles deviennent d'un beau rouge violet. À récolter jusqu'en mars.</p>
<p>Ruby Perfection F1 Variété très précoce de très bonne qualité. Pomme ronde, de taille moyenne, rouge très foncé.</p>	

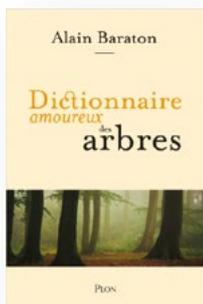
Serge Schall,
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier



Des plantes contre les infections

Dr Kurt Hostettmann – Éditions Favre – 144 pages – 18 €

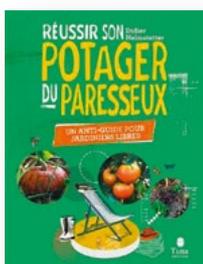
Utiliser les antibiotiques face à de graves maladies comme la tuberculose ou la diphtérie, oui. Mais quand il s'agit de faire face aux pathologies banales ou à certaines infections virales comme la bronchite, c'est une aberration ! Outre le fait que les bactéries puissent développer une résistance aux antibiotiques, ces derniers sont souvent inutiles. Quel dommage, alors, de ne pas utiliser des plantes comme le géranium du Cap ou l'huile essentielle de tea tree qui sont des remèdes beaucoup plus efficaces et naturels. L'auteur vous explique dans ce livre comment employer judicieusement les plantes médicinales afin de baisser votre consommation d'antibiotiques.



Dictionnaire amoureux des arbres

Alain Baraton – Éditions Plon – 448 pages – 25 €

Après son *Dictionnaire amoureux des jardins*, Alain Baraton revient avec ce nouveau livre qui parle, cette fois, des arbres. Faisant souvent simplement partie de notre décor, on regarde les arbres sans vraiment y prêter attention. Pourtant ces végétaux, qui peuvent parfois avoir plus de mille ans, nous transmettent une véritable envie d'éternité. Que ce soit leur terre natale, l'origine de leur nom ou leurs propriétés médicinales, vous avez tout à apprendre de ces majestueux êtres vivants car « là où il n'y a pas d'arbre, il n'y a pas de vie ».



Réussir son potager bio en partant de zéro

André Abrahami – Éditions Tana – 192 pages – 22 €

Commencer son potager n'est pas toujours chose aisée. L'auteur, passionné d'agronomie et de botanique, vous parle du sien de façon pédagogique pour vous aider à y voir clair. À travers un calendrier des cultures et des fiches pratiques, vous serez amené pas à pas à tout savoir sur le monde agronomique, des bases du jardinage à l'agriculture raisonnée en passant par la protection des cultures. Vous ne pourrez plus faire d'erreurs ! Et le tout avec des résultats dès la première année.

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.

Festival international des jardins

Du 8 mai au 7 novembre 2021
à Chaumont-sur-Loire (41)

<https://domaine-chaumont.fr/>

Cette nouvelle édition aura pour thème le biomimétisme au jardin. Comprendre et imiter les systèmes vivants est l'une des clés de notre avenir. Si l'on pense la nature comme source d'inspiration, nous pouvons appliquer ses leçons au jardin. Finalement, tous les processus d'innovation qui reprennent la gestion énergétique ou la purification et le stockage des eaux peuvent être trouvés dans la nature. Bioluminescence, thermorégulation, dépollution, résistance au vent... tout est déjà là !

Estivale de la bio d'Olargues

Le 15 août 2021 à Olargues (34)

<http://www.bio34.com>

Village médiéval classé parmi les 153 « plus beaux villages de France », Olargues accueille chaque année l'Estivale de la bio où se réunissent plus de 80 exposants pour vous présenter leurs produits. Grand marché, promenade historique, conférences, ateliers de jardinage et animations pour les enfants seront au programme pour vous faire passer une belle journée en famille ou entre amis.

Perm'Annuelles

Du 19 au 22 août 2021
à Graulhet (81)

<https://perma81.com/les-permannuelles/>

Anciennement appelées les « Rencontres nationales de permaculture », cet événement organisé par l'association Perma 81 sera l'occasion d'échanger, de partager et de rencontrer les acteurs de la permaculture francophone. Dans une joyeuse ambiance familiale et festive, que vous soyez novice, curieux ou expérimenté, vous pourrez participer à des ateliers et des conférences afin de créer du lien entre permaculteurs.

Journée bien-être au naturel

Le 5 septembre 2020, au parc de Montbrun-les-Bains (26)

www.bienetreanaturel.fr

Lors de cette journée consacrée au bien-être et au respect de l'environnement, vous aurez le choix entre de nombreuses activités : vélo à smoothie, herbier à couleur, fabrication d'autoliennes, atelier de Wutao, fabrication de baume pour les bronches... et évidemment, des stands de cuisine locale bio !

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 - Bankoo - Bildagentur Zoonar GmbH - Brzostowski - FlareArts - Flower_Garden - frank60 - grey_and - Helen Sushitskaya - Ilina-Yuliia - JIB Liverpool - kak2s - Kate Cuzko - Kateryna Kon - kaushik.kashish - LianeM - Nataly Studio - Paulius Beinaravicius - Pawel_Brzoziowski - Roman Milavin - Sendo Serra - sirtravelalot - spline_x - Tatiana Volgutova - Wakhron - wasanajai - YURY TARANIK / Shutterstock.com

Serge Schall - François Couplan

En été, j'ai une sensation de jambes lourdes et des chevilles un peu gonflées, je bois pendant la saison 2 tasses par jour d'infusion de feuilles de vigne rouge sans ressentir beaucoup d'effets, que me conseillez-vous ? Lydie R.

Les jambes lourdes sont le plus souvent le symptôme d'un mauvais retour veineux dans les membres inférieurs associé parfois à un œdème, qui est un gonflement localisé par un afflux de lymphe. Les femmes sont les plus touchées par ce phénomène gênant souvent la marche : on parle « d'insuffisance veineuse ». En plus donc du genre féminin, les facteurs de risque sont l'hérédité, le temps chaud, la sédentarité, la station debout prolongée sans marcher ou en piétinement, ainsi que le surpoids. Rarement, les jambes gonflées peuvent être également en rapport avec des pathologies potentiellement graves qui touchent le cœur, le foie ou les reins qu'il sera nécessaire de rechercher. Notons qu'il existe des médicaments pouvant provoquer des gonflements des jambes. La femme enceinte peut aussi présenter une insuffisance veineuse transitoire liée aux changements hormonaux et, plus tard dans la grossesse, au volume occupé par l'utérus pouvant comprimer les veines dans l'abdomen.

La personne souffrant de jambes lourdes peut rencontrer des difficultés à se chauffer, surtout en fin de journée. Attention, si une seule jambe est atteinte par le gonflement, une phlébite sera à éliminer par un médecin.

En phytothérapie, plusieurs végétaux sont à essayer et plutôt en association comme la vigne rouge certes, mais aussi l'hamamélis, le ginkgo biloba, le marron d'Inde, le cassis et le fragon épineux (petit

houx) pour les plus connus. Ils se présentent sous forme de gélules en extrait sec, mais également comme teinture mère à diluer dans l'eau. En outre, la pratique régulière de la marche, de la natation, de l'aquagym ou de la gymnastique douce permet d'entretenir la bonne circulation sanguine, de prévenir et de soulager les jambes lourdes. Il faut si possible éviter les bains chauds, les saunas, le chauffage au sol, l'exposition directe au rayonnement solaire et l'épilation à la cire chaude. Pour les longs trajets assis (avion, car...), il est conseillé de porter des bas de contention de niveau 1 à 2, de porter des vêtements amples ne serrant pas les jambes ni l'aîne, et de pouvoir se mouvoir régulièrement durant le transport. Une douche fraîche le soir sur les jambes avec un massage vers le cœur est préconisée en fin de journée, associée au mieux à une crème veinotonique, au fragon épineux par exemple.

J'ai des acouphènes très importants aux deux oreilles. Et des douleurs neuropathiques dans la joue droite à la suite d'une tumeur opérée. Les traitements n'ont rien donné. Quelles plantes pourraient me soulager ? Didier R.

Les principaux traitements des tumeurs (chirurgie, radiothérapie et chimiothérapie) s'accompagnent parfois d'effets indésirables comme l'installation d'une neuropathie périphérique. Les symptômes s'expriment sur le territoire d'innervation du nerf concerné avec

potentiellement de l'inconfort, de la faiblesse ou des crampes musculaires, des troubles de la transpiration et parfois des troubles de la sensibilité avec des douleurs.

Des études ont révélé que des plantes telles que la camomille (*Matricaria chamomilla*), la sauge (*Salvia officinalis*), la cannelle (*Cinnamomum verum*) et des composés phytochimiques comme la curcumine exercent des effets bénéfiques dans des modèles animaux de neuropathie : toutes ces plantes existent sous forme d'extraits secs ou liquides et méritent d'être essayées avec l'accord de son médecin.

En micronutrition, on essaie de toujours apporter dans les atteintes neurologiques une complément alimentaire à base d'acide gras de type oméga 3, de vitamines du groupe B, de lécithine de soja et de l'incalculable magnésium.

Pour les acouphènes, notre préférence va au ginkgo biloba en extrait et associé encore une fois au magnésium. D'autres solutions naturelles comme la stimulation magnétique transcrânienne, l'acupuncture et le neurofeedback ont démontré une efficacité clinique dans certaines publications et surtout en pratique. Enfin, les méthodes « corps-esprit » comme la méditation et la visualisation participent à la récupération par la voie suspectée de la plasticité neuronale.

Dans votre prochain numéro

- Le top 3 des **champignons anti-âge**
- **Antioxydant, antiviral, antitumoral...**
découvrez les nombreuses propriétés du « roi des plantes »
- **Cancer : une approche révolutionnaire**
- Deux **jus gourmands et surprenants** à préparer à la maison