

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 90 ■ NOVEMBRE 2021

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

Une publication des éditions  Nouvelle page

Sommaire

Dossier médical

Arthrose : enfin un protocole adapté à votre situation!

Le bon choix

Stress, anxiété... Faites « comme le cheval »! 8

Nos experts ont la parole

L'eau : un enjeu crucial 10

Vétérinaire

C'est maintenant qu'il faut booster leur immunité .. 12

Le jus du mois

Maté : le réflexe anti-morosité! 16

Hydrolat

Régénérateur cutané et plus si affinités..... 17

Faites-le vous-même

Le légendaire secret des centenaires..... 18

Votre santé commence au potager

Petit mais vitaminé : le pois 20

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

et le courrier des lecteurs (p. 24)

Édito

Hasard ou message ?



De plus en plus, on cherche à donner du sens à nos maladies. Sur le plan symbolique, que dit l'arthrose ? Elle évoquerait une situation mal vécue,

une aspiration qui ne s'est pas réalisée...

En réaction à ce refus, le corps s'est rigidifié. On peut pousser la symbolique encore plus loin en fonction de l'articulation concernée. L'arthrose des mains arrive chez celui qui donne beaucoup sans recevoir en retour. L'arthrose du genou fait souffrir celui qui ne veut pas céder, qui refuse de se mettre à genoux... Est-ce tout le temps le cas ? C'est peu probable. Mais cette approche aide parfois le patient à envisager la maladie différemment. Et cela peut participer au processus de guérison. Au fond, peu importe la méthode tant que le résultat est là. On sait que même l'effet placebo participe à la thérapie et qu'un médicament est plus « efficace » quand c'est une personne en blouse blanche qui le prescrit¹. Plus fou encore, il n'est pas forcé de croire en Dieu pour bénéficier des bienfaits de la prière contre l'arthrose adressée à saint Thibaut ou à saint Caprais. Cela peut faire sourire les sceptiques, pourtant, comme chez les barreaux de feu, les résultats sont souvent stupéfiants. Bien sûr, des charlatans se cachent dans la lumière. Mais chez les cartésiens aussi, on compte quelques bouchers dans les rangs des médecins. À nous de veiller. Vous préféreriez une solution à la fois douce et raisonnée ? Vous avez de la chance, la phytothérapie propose un protocole d'autant plus efficace qu'il s'adapte à votre situation. Danielle Roux, pour le coup, vous en parlera bien mieux que moi !

Matthieu Conzales

Arthrose : enfin un protocole adapté à votre situation

Avec une dizaine de millions de personnes concernées en France, l'arthrose représente le premier motif de consultation chez le généraliste. En 2012 déjà, les coûts directs liés à l'arthrose s'élevaient à plus de 1,6 milliard d'euros ! Et les autorités sanitaires estiment que d'ici 2050, il y aura plus de 600 millions de personnes dans le monde qui pourraient en être atteintes...

L'arthrose correspond à un vieillissement de l'articulation, du cartilage et de l'os, avec de potentielles déformations. Quand le cartilage, usé, finit par se fissurer ou s'effriter, cela entraîne des réactions de congestion et d'inflammation qui conduisent à la raideur et à l'incapacité fonctionnelle.

Contrairement à la douleur inflammatoire de l'arthrite, majorée par le repos, avec une aggravation matinale et une amélioration par un dérouillage plus ou moins long, la douleur de l'arthrose est dite « mécanique ». Elle est caractérisée par une aggravation lors de l'utilisation de l'articulation, après un effort, et est classiquement améliorée par le repos. La douleur peut être sensible aux

1. Trouilloud A. "La prise en compte de l'effet placebo par le pharmacien d'officine". *Sciences pharmaceutiques*. 2003. disponible ici : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fdumas.ccsd.cnrs.fr%2Fdumas-01347971%2Fdocument&clen=9020618>

changements de pression, voire de temps, aggravée le plus souvent par les basses pressions atmosphériques, le froid et l'humidité, le séjour en lieux humides.

Les articulations les plus touchées

L'arthrose peut siéger au niveau de nombreuses articulations. Son diagnostic est surtout radiologique. Les lombalgies sont par exemple très fréquentes (84 % des hommes et 74 % des femmes de plus de 50 ans). Elles peuvent être accompagnées de névralgies, de sciatiques, de cruralgies, parfois en relation avec une hernie discale et, liées à l'arthrose, de discopathies dégénératives, consécutives ou non à des troubles de la statique (scolioses, cyphoses, lordoses).

Les douleurs au niveau des cervicales, quand elles ne viennent pas de dérangements intervertébraux, sont le plus souvent liées à de l'arthrose. Aux autres articulations : hanches, genoux, mains, épaules..., l'atteinte du cartilage est primitive, souvent liée à des troubles statiques².

Quant à l'arthrose des mains, elle a en général une origine familiale. Ces déformations des doigts peuvent être invalidantes. Le D^r Alain Joseph, médecin homéopathe, a rédigé un ouvrage consacré à l'arthrose des mains et aux traitements par autokinésie des doigts pouvant être réalisés par le patient lui-même dès les prémices de la maladie. Avec un entraînement régulier, on obtient une amélioration durable et le pincement articulaire que l'on peut

ressentir diminue en étirant l'articulation concernée. La base de la rééducation est l'étirement et la musculature par résistance³. Voici une série d'exercices à pratiquer sans tarder si vous souffrez d'arthrose des mains :

- Ouvrez largement la main en étirant les doigts (et plus particulièrement le pouce) au maximum comme s'ils voulaient occuper tout l'espace.
- Relâchez légèrement la tension puis étirez successivement chaque doigt un à un, puis deux par deux.
- Rapprochez et écartez les doigts la main ouverte afin de solliciter les muscles interosseux.
- Faites des flexions – extensions de chaque doigt, un à un, les autres doigts étant maintenus en flexion avec l'autre main.

Quels traitements pour quels effets ?

La symptomatologie peut être trompeuse ; c'est pourquoi avant tout choix de traitement, le diagnostic médical doit être établi⁴. Ensuite, les traitements proposés par le rhumatologue vont agir à deux niveaux : sur la douleur et sur la protection des cartilages. Ce sont essentiellement des antalgiques⁵ de niveau 1, comme le paracétamol, ou de niveau 2, comme des opioïdes, des anti-inflammatoires non stéroïdiens par voie orale ou sous forme de gels, des antiarthrosiques symptomatiques d'action lente comme le sulfate de chondroïtine, la glucosamine sulfate, les insaponifiables

d'huile d'avocat ou de soja, sans oublier l'acide hyaluronique⁶ et le lavage articulaire sous anesthésie locale, pour enlever entre autres les débris cartilagineux. On pourra aussi vous proposer de la kinésithérapie, de l'acupuncture... Mais si vous souhaitez éviter l'effet « rustine », il va vous falloir reprendre les choses en main !

Mes 7 conseils d'hygiène de vie

- Lutte contre l'excès de poids : en maigrissant, c'est comme si vous abandonniez deux valises qui pèsent sur vos articulations !
- Pratiquez une activité physique régulière douce (natation, marche bien chaussé...) pour entretenir la mobilité des articulations et conserver de la souplesse ; mais évitez les sports qui les usent (ski, foot, tennis...) et l'arrêt de l'activité qui favorise la dégradation du cartilage.
- Adoptez de bonnes attitudes, comme dormir sur un matelas ferme et avoir toujours le dos en appui quand vous êtes assis.
- Évitez de porter des charges lourdes.



2. Défaut de couverture de la tête fémorale ou jambes courtes pour les hanches, défaut d'horizontalité du plateau tibial et obésité pour les genoux, traumatismes divers pour les épaules...

3. La musculature contre résistance va augmenter la force musculaire et améliorer la microvascularisation en luttant contre le processus inflammatoire et fibrosant sous-jacent qui existe dans l'arthrose.

4. La consultation est particulièrement souhaitée en cas de douleur aiguë associée à une gêne des mouvements et des signes généraux : fièvre, état général dégradé... Elle permet aussi d'écarter toute autre affection : traumatisme, fracture, pathologie tumorale... ou une origine médicamenteuse, biphosphonates, fluoroquinolones...

5. Les antalgiques doivent être utilisés avec précaution car ils ont des effets indésirables, mais ils sont parfois nécessaires en première intention et sur du court terme pour conserver de la mobilité.

6. Protéine essentielle du liquide synovial, injecté dans l'articulation pour limiter les frottements.

- Pratiquez la balnéothérapie, les cures thermales ou la thalassothérapie.
- Drainez l'organisme quinze jours au printemps et en automne avec des cures d'artichaut (feuille), de romarin (sommets fleuris), de bardane (racine), de pissenlit (feuilles) et en consommant une eau pauvre en résidu sec (moins de 100 mg/l, comme Mont Roucous, Montcalm ou Rosée de la Reine) qui améliore l'élimination des toxines.
- Ayez une alimentation riche en calcium, vitamines D3, K2, et C ! Pourquoi ne pas remplacer les laitages acidifiants par des sardines à l'huile avec arêtes ? C'est trop d'un coup ? Essayez les amandes, les légumes comme les choux, mais aussi des aliments ayant des propriétés anti-inflammatoires comme les oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras (anchois, maquereaux...) ou encore les noix et les graines de lin fraîchement moulues... Dans tous les cas, préférez toujours une alimentation peu acide ou peu acidifiante qui diminue les douleurs.

Ne faites pas la même erreur que les sportifs

En se nourrissant de féculents aux dépens des végétaux, les sportifs souffrent régulièrement d'acidité chronique, ce à quoi s'ajoute la fragilisation des tendons par des efforts intensifs répétés ! Or un excès d'acidité tissulaire durable oblige notre organisme à puiser dans nos réserves alcalines, notamment osseuses, ce qui favorise la déminéralisation, et donc l'ostéoporose (fuite du calcium par voie

urinaire), mais aussi des inflammations provoquant des douleurs arthrosiques. C'est l'éternelle question de l'équilibre acido-basique, et pour qu'il soit optimal, il n'y a pas trente-six solutions... il y en a huit :

1. Réduisez votre consommation de sel en limitant les aliments qui en contiennent beaucoup comme le pain, surtout si vous en mangez souvent dans la journée !
2. Augmentez votre consommation de fruits et de légumes, riches en potassium bien assimilable (on parle d'aliments dont le PRAL⁷ est négatif).
3. Consommez des aliments riches en potassium comme les bananes, les pommes de terre, l'avocat...
4. Préconisez la cuisson vapeur qui diminue les pertes de potassium par rapport à l'ébullition.
5. En plus des cures de draineurs déjà évoquées (on sait aujourd'hui qu'il y a un lien entre une acidose et un drainage insuffisant), faites des cures de protecteurs hépatiques (chardon-Marie, feuilles d'artichaut, desmodium...).
6. Équilibrez votre flore intestinale grâce aux probiotiques ou aux aliments lactofermentés comme la choucroute (crue surtout), le kéfir, le levain...
7. Vérifiez l'excès d'acidité, en mesurant le pH urinaire, plus précisément l'ENA (excrétion nette d'acide)⁸.
8. Plus difficile : apprenez à gérer votre stress ! Ici, chacun a sa méthode : les plantes, la sophrologie, la méditation... Essayez, c'est encore le meilleur moyen de

trouver ce qui vous correspond le mieux !

Enfin, malgré ce que l'on peut lire ou entendre, il est essentiel de distinguer l'« acidose pathologique », qui relève d'une diminution du pH sanguin (situé normalement entre 7,38 et 7,42), de l'« acidité latente », ou tissulaire, qui révèle un excès chronique de charges acides au niveau des tissus. Le premier cas est grave et nécessite une prise en charge médicale rapide ; le second, source de pathologies de surcharge, est certainement en lien avec les douleurs arthrosiques car l'organisme puise les réserves alcalines où il peut : dans l'os pour les sels de calcium, mais aussi au niveau des tissus pour les sels de magnésium et de potassium. Il s'ensuit une fuite urinaire des réserves de ces minéraux...

Les plantes : 3 approches complémentaires

1. L'union fait la force

En traitement de fond, l'arthrose peut bénéficier de conseils avisés : en associant des plantes anti-inflammatoires (harpagophytum, curcuma, saule blanc, reine-des-prés...) à des plantes reminéralisantes (prêle, parties aériennes d'ortie, tabashir), sans oublier les cures de drainage (feuilles d'artichaut, feuilles et racine de pissenlit, racine de radis noir ou de bardane), on obtiendra généralement de bons résultats. Ainsi, j'ai choisi quatre plantes parmi les plus efficaces, à essayer en priorité.

L'harpagophytum,
Harpagophytum procumbens, aussi

7. Le PRAL est l'abréviation de *potential renal acid load* ou charge rénale acide potentielle, qui s'exprime en mEq et évalue la charge acide ou alcaline générée sur l'organisme par 100 grammes d'aliment ; s'il est positif, l'aliment a un effet acidifiant ; s'il est négatif, l'aliment a un effet alcalinisant ; s'il est à 0, l'aliment est neutre ; mais tout est évidemment une question de dose !

8. Bien sûr, le pH urinaire est naturellement acide (autour de 6) ; cependant, votre médecin préconisera plusieurs dosages dans la journée associés à une analyse de votre alimentation.

appelée « griffe du diable », vit dans le désert sud-africain, en Namibie. Sa racine secondaire, dont les actifs majeurs sont les gluco-iridoïdes (harpagoside, harpagide, procumbine) reconnus pour leur puissante activité anti-inflammatoire, a prouvé son efficacité lors d'études cliniques menées sur de nombreux patients. On la prend à raison d'une gélule matin et soir avec un verre d'eau, ou mieux, d'une tasse de tisane, et en cas de crise, on conseille 6 gélules par jour en 2 prises pendant 10 jours avant de revenir à 2 gélules par jour. Attention, ce puissant phytomédicament pourrait entraîner des modifications de la glycémie et des anticoagulants et on sait qu'il stimule la sécrétion de bile et de sucs gastriques. Il est donc déconseillé chez les patients présentant des troubles gastriques ou des calculs biliaires.

On ne présente plus le **curcuma**, *Curcuma longa*, dont le rhizome séché et broyé donne une poudre jaune d'or au goût épicé et aux propriétés apéritives. Déjà reconnu comme stimulant hépatobiliaire, il se classe aussi parmi les plantes aux propriétés anti-inflammatoires marquées à condition que la galénique permette une bonne absorption des curcuminoïdes⁹.

N'hésitez pas à l'utiliser régulièrement dans l'alimentation, en sachant qu'il est plus efficace associé à du poivre (attention avec ce dernier si vous souffrez de perméabilité intestinale) ou du gingembre, mais aussi à des graisses alimentaires comme l'huile d'olive. On conseille un sachet ou 1 à 2 gélules par jour, sachant que la plante est contre-indiquée en cas de calculs biliaires.

La **prêle des champs**, *Equisetum arvense*, peut être confondue avec

une cousine toxique, la prêle des marais, d'où la nécessité absolue du contrôle des plantes par des botanistes ! Ses tiges stériles porteuses de rameaux fins et raides contiennent notamment des silicates et du silicium organique assimilable, associés à d'autres minéraux et oligoéléments, ainsi que des actifs diurétiques ; cette concentration étonnante expliquerait son action reminéralisante incontournable dans les douleurs rhumatologiques, en particulier dans l'arthrose.

Utilisée pour favoriser le drainage tout en protégeant les tissus osseux et cartilagineux, on la conseille à raison de 2 gélules de poudre ou 1 cuillerée à soupe de SIPF (suspension intégrale de plantes fraîches) ou d'EPS (extraits fluides de plantes fraîches standardisés), 20 jours par mois.

Parmi les plantes comme l'orthosiphon, la piloselle ou la prêle qui stimulent l'élimination rénale de manière douce et progressive tout en préservant l'équilibre hydro-électrolytique (équilibre eau/minéraux), je voudrais m'attarder sur une plante commune des prairies et des jardins : le **pissenlit**, *Taraxacum officinale*.

On utilise depuis longtemps ses feuilles en salade ou en infusion sans toujours savoir qu'elles renferment des flavonoïdes et des sels de potassium (ce qui expliquerait sa fonction remarquable d'élimination rénale) ; en même temps, elle stimule la sécrétion de la bile et facilite donc la digestion. Pour l'effet « détox », très intéressant en rhumatologie, on conseille 2 gélules le matin en cure de 2 mois (ou un extrait fluide en ampoule ou en sachet), mais rien ne vous empêche de préparer une salade de pousses de pissenlit recouvertes de tranches fines de radis noir macérées dans un jus de citron avec de l'huile d'olive et

Un exemple de protocole complet

- Commencez par une cuillerée à soupe de mélange draineur (de nombreux laboratoires en proposent¹⁰) le matin dilué ou un infusé à 2 % de feuilles de pissenlit pendant 20 jours.
- Continuez avec 2 gélules de poudre d'ortie ou de prêle à 400 mg le matin (effet reminéralisant et trophique, indispensable) ou encore de lithothamne (*Lithothamnium calcareum*) à la même posologie pour lutter contre l'acidité tissulaire.
- 1 cuillerée à café d'extrait fluide (ou 2 gélules ou 2 cuillerées mesure de SIPF ou EPS) de reine-des-prés pour une action anti-inflammatoire de fond (surtout pour les rhumatismes aggravés par l'humidité) ou 2 gélules de curcuma par jour.
- Ajoutez 4 à 6 gélules d'extrait sec d'harpagophytum à 400 mg par jour en cas de poussée douloureuse jusqu'à disparition de la douleur.
- Oligothérapie : du cuivre surtout¹¹, mais aussi du manganèse et du soufre ; 1 ampoule par jour pendant 10 jours maximum.



des feuilles de coriandre. Vous aurez là une salade drainante particulièrement délicieuse qui, plus que jamais, offre un bon résumé de l'addition des plantes et du bien-être !

2. Petit, mais costaud !

On peut aussi proposer de la gemmothérapie.

9. Certains laboratoires utilisent des phospholipides qui facilitent l'absorption. Il faudrait un curcuma avec brevet Novasol (laboratoires Solgar, Cell'innov, Thérascience, Yves Ponroy...).

10. Par exemple Programme Détox, Ergydraine, Oléocaps+Quantadraine...

11. Outre son action anti-inflammatoire, le cuivre freine l'action des chondroclastes (qui dégradent les chondrocytes du cartilage).

En traitement de base de l'arthrose douloureuse : le matin, *Pinus montana* Bg MG 1D, à midi *Ribes nigrum* Bg MG 1D, et le soir *Vitis vinifera* Bg MG 1D, 50 gouttes de chaque diluées, par cure de 2 mois avec 1 mois d'arrêt.

Chez le sujet âgé avec arthrose associée à de l'ostéoporose, on alternera la prescription précédente avec : le matin *Vaccinium vitis idae* Bg MG 1D, à midi *Rubus fruticosus* Bg MG 1D et le soir *Sequoia gigantea* JP MG 1D, 50 gouttes de chaque diluées dans 1 verre d'eau pendant 2 mois.

Petite précision importante : si vous choisissez la gemmothérapie non diluée à la 1^{re} décimale (1D), la posologie sera de 5 gouttes de chaque diluées. Et n'oubliez pas qu'en agitant le mélange, vous améliorez l'efficacité par dynamisation partielle !

3. Des formules magiques au cas par cas

En aromathérapie enfin, les huiles essentielles en massage sont tout à fait justifiées. Là encore, nous ferons le choix des plus courantes et des plus employées : gaulthérie, gingembre, katrafay, menthe, lavande, romarin à camphre... Ce n'est pas pour rien si elles sont régulièrement recommandées dans cette indication.

Pour preuve, commençons par les feuilles de **gaulthérie**, *Gaultheria procumbens* et *Gaultheria fragrantissima*, un arbrisseau d'Amérique du Nord fournissant une huile essentielle exceptionnelle, vulnérable¹², anti-rhumatismale et antalgique. Sa composition presque exclusive en salicylate de méthyle (99 %) explique son activité fidèle dans les entorses, les tendinopathies, les poussées douloureuses d'arthrose, les crampes et les contractures musculaires. La

pénétration à travers la peau de cet ester est très intense et l'effet est fidèle. On peut incorporer cette huile essentielle dans un grand nombre de produits de massage avec d'autres antalgiques : menthe, lavande... car pure, elle peut « chauffer » ! Au point que certains ne la supportent pas.

L'huile essentielle de rhizome de **gingembre**, *Zingiber officinale*, avec ses sesquiterpènes (zingibérène, ar-curcumène), ses monoterpénols (linalol), ses aldéhydes (néral, géranial) et ses arylalcanes (gingérols, shogaols), possède aussi d'intéressantes propriétés anti-inflammatoires, antalgiques, antioxydantes, avec une action puissamment révulsive¹³.

Quant aux sommités fleuries du **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, elles fournissent une huile essentielle de composition variable. En rhumatologie et traumatologie, on utilise le chémotype à camphre. L'huile essentielle contient en outre des monoterpènes (alpha-pinène et limonène), de l'eucalyptol (1,8-cinéole) et des alcools (alpha-terpinéol). Le camphre est anti-inflammatoire et relaxant des muscles striés, révulsif par voie externe. Attention à la neurotoxicité de ce chémotype à camphre : la voie externe est en pratique la seule utilisable ! Bien entendu, cette huile essentielle sera déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant.

Pour un effet décontractant :

Ici, ce sont les aiguilles du **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris*, qui vous feront grand bien. L'huile essentielle qui en est extraite, riche en monoterpènes (alpha- et bêta-pinène, limonène) et en esters (acétate de bornyle), est puissamment stimulante, mais aussi décontractante des muscles striés, d'où son utilité, en usage

externe, dans les lumbagos, les contractures sportives et donc les rhumatismes. Attention tout de même aux allergies potentielles avec les terpènes.

Autre pin – le **pin maritime**, *Pinus pinaster* –, autre huile essentielle avec celle de térébenthine obtenue par la distillation de l'oléorésine. Son huile essentielle riche en monoterpènes (alpha- et bêta-pinène) est d'un grand secours en cas de névralgies de type sciatiques, de cruralgies ou de névralgies cervico-brachiales.

Pour agir sur la douleur :

Vous y avez peut-être déjà pensé, notamment si vous avez l'habitude de l'utiliser pour vos maux de tête... Les feuilles de la **menthe poivrée**, *Mentha x piperita*, riches en menthol (alcool monoterpénique), en menthone, en pipéritone, en pugénone (cétones) et en acétate de méthyle (ester) offre en effet une huile essentielle fortement antalgique en plus d'être décontractante musculaire et antispasmodique digestive. Rafraîchissante et anesthésiante, elle calme les douleurs assez vite ! Neurotoxique, elle est néanmoins déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant de moins de 7 ans.

Pour un effet plus doux, vous pouvez vous tourner vers la **lavande**, *Lavandula angustifolia*, *vera* ou *officinalis*, dont les fleurs distillées fournissent une huile essentielle d'innocuité parfaite, d'excellente tolérance et d'efficacité fidèle. Les principes actifs majeurs sont le linalol, l'acétate de linalyle, les terpinène-1 et 4-ol. Sauf une éventuelle allergie, il n'y a cette fois aucune toxicité connue par voie locale.

Il ne vous reste plus, dès lors, qu'à préparer ou à faire préparer la

12. Remède propre à la guérison des plaies ou des blessures.

13. Évitez donc de l'associer à d'autres HE révulsives (girofle, wintergreen) en trop grande quantité.

formule qui correspond à votre situation.

Dans une arthrose avec aggravation par le froid:

On appliquera localement des huiles essentielles réchauffantes comme dans cette première formule, à raison de 2 applications par jour sur la région douloureuse jusqu'à complète pénétration :

- HE de romarin à camphre, *Rosmarinus officinalis* (plante fleurie), 2 grammes
- HE de térébenthine pure de Bordeaux, *Pinus pinaster* (résine), 2 grammes
- HE de wintergreen, *Gaultheria fragrantissima* ou *G. procumbens* (plante entière), 2 grammes

- Excipient QSP, 100 grammes de crème hydro-lipidique ou d'extrait lipidique d'arnica (huile d'arnica)

Dans une arthrose avec amélioration par le froid:

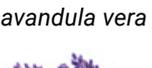
2 à 3 applications par jour sur la région douloureuse en massant bien pour faire pénétrer avec :

- HE de menthe, *Mentha piperata* (plante entière), 3 grammes
- HE de romarin, *Rosmarinus officinalis* CT camphre (plante fleurie), 2 grammes
- HE de lavande, *Lavandula vera* (feuilles), 2 grammes
- HE de wintergreen, *Gaultheria fragrantissima* ou *G. procumbens* (plante entière), 1 gramme

- Excipient QSP, 100 grammes d'extrait lipidique d'arnica (huile d'arnica)

Grâce à ces trois piliers – la phyto-, la gemmo- et l'aromathérapie –, vous pourrez bénéficier d'un vrai soulagement avec très peu d'effets indésirables. Au passage, cela vous permettra de limiter l'utilisation d'AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), plus toxiques et non réparateurs. Dernier conseil : soyez patient. Les traitements sont longs et doivent être associés à des règles d'hygiène de vie les plus strictes possible.

Danielle Roux-Sitruk
Docteur en pharmacie

Top Arthrose	Drogue = partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
Harpagophyton <i>Harpagophytum procumbens</i> 	Racine secondaire	Gélules	Anti-inflammatoire Antalgique à forte dose	6 gélules par jour en 2 prises pdt 10 jours (en crise) ou 1 gélule matin et soir	Risque d'accélération du transit (diarrhée) en cas de sensibilité accrue
Reine-des-prés <i>Spirea ulmaria</i> 	Sommités fleuries	SIPF ou EPS ou gélules d'extrait sec	Anti-inflammatoire salicylé	1 c. à c. de SIPF ou EPS ou 2 gélules le soir	Agit sur les douleurs déclenchées par le temps humide
Curcuma <i>Curcuma longa</i> 	Rhizome	Gélules de poudre ou ES concentrée en curcumine	Anti-inflammatoire	2 gélules d'extrait sec midi et soir	À associer au poivre ou au gingembre (vérifier la biodisponibilité)
Prêle des champs <i>Equisetum arvense</i> 	Tige stérile	Gélules de poudre (ou SIPF ou EPS)	Reminéralisante	2 gélules de poudre 20 jours par mois (ou 1 cuillère mesure d'SIPF ou EPS)	Améliore la trophicité des cartilages et facilite le drainage
Pissenlit <i>Taraxacum officinale</i> 	Feuilles	Gélules	Draineur hépatique et rénal	2 gélules le matin pdt 2 mois	Intéressant en salade en début de repas
Lavande <i>Lavandula vera</i> 	Sommités fleuries	Huile essentielle	Sédative, calmante	10 gouttes d'HE dans une huile d'arnica	Peut être associée à la gaulthérie pour diminuer l'effet chauffant

Gaulthérie <i>Gaultheria procumbens</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Antalgique (en particulier dans l'arthrose)	À diluer dans 50 % d'huile d'arnica	Effet chauffant (faire un test de tolérance préalable)
Pin des montagnes <i>Pinus montana</i> 	Bourgeons	Macérat mère	Soulage les douleurs articulaires	5 gouttes (ou 50 si macérat glycérolé 1D) le matin diluées Pdt 2 mois et arrêt 1 mois	Soutient le système immunitaire
Cassis <i>Ribes nigrum</i> 	Bourgeons	Macérat mère	Stimule la sécrétion de cortisol, anti-inflammatoire	5 gouttes le matin diluées Pdt 2 mois et arrêt 1 mois	Augmente la sécrétion de gamma-globulines
Vigne <i>Vitis vinifera</i> 	Bourgeons	Macérat mère	Prévient la déformation articulaire	5 gouttes le matin diluées Pdt 2 mois et arrêt 1 mois	Améliore la mobilité
Menthe <i>Mentha piperita</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Antalgique légèrement anesthésiant	10 gouttes d'HE dans 10 ml d'huile d'arnica	Effet glaçon sur une trop grande surface !

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

NEWS

Les plantes à la barre des témoins

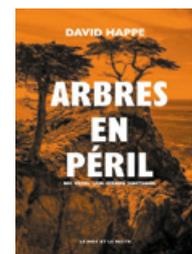
« Nous avons beaucoup à espérer des fleurs¹ », ne croyait pas si bien dire Sherlock Holmes. En effet, une récente étude publiée dans le journal *Trends in Plant Science* montre que la végétation pourrait permettre aux enquêteurs de retrouver des cadavres perdus dans la nature. Lorsqu'un corps se décompose, il sécrète des substances chimiques qui vont altérer la structure des sols aux alentours. Il s'ensuit des changements dans les racines des plantes et donc dans la composition de leurs feuilles qui pourraient être détectés à distance. Alors, botanistes, à vos loupes et rejoignez les rangs des détectives !

Brabazon H, et al., Plants to remotely detect human decomposition, *Trends in Plant Science*, 2020.

1. Sir Arthur Conan Doyle, *Le Traité naval*, 1893. Citation originale : « We have much to hope from the flowers »

Les animaux ne sont pas les seuls en voie de disparition

À l'occasion de la sortie de son premier livre, *Arbres en péril*, en mars dernier, David Happe nous alerte sur un sujet peu médiatisé : les arbres en voie de disparition. Technicien forestier et ingénieur écologue, ce passionné de la biodiversité nous partage ce constat affligeant : 4 espèces d'arbres sur dix sont menacées de disparition. Comme nous l'avons vu avec les feux qui ont ravagé l'Australie en 2020, mais ceux dont on parle aussi chaque année au Portugal, en Californie ou en Amazonie, ces incendies gigantesques ont des conséquences catastrophiques sur les sols, l'air et l'eau. Mais il ne faut pas oublier que cela entraîne aussi l'appauvrissement de la flore, déjà bien amochée par la déforestation, l'urbanisation, les changements climatiques, le développement de pathogènes... Certaines espèces trouveront refuge dans les parcs urbains mais cela ne ralentit malheureusement pas la destruction de leurs compères. Ainsi, après les zoos, les espaces verts des villes deviennent les vestiges d'une civilisation arboricole que l'on détruit progressivement.



Stress, anxiété... Faites « comme le cheval » !

Il produit une grande quantité de fruits orange entourés d'une membrane ressemblant à un lampion, à l'image de « l'amour en cage », le physalis. Mais c'est sa racine qui soigne ! Focus sur le king de l'ayurveda.



Nom latin : *Withania somnifera*

Autres noms : ashwagandha, ginseng indien, cerisier d'hiver, Ajagandha, Kanaje Hindi et Samm Al Ferakh

Famille : Solanacées

Partie utilisée : racine (son mula)

Principaux constituants : alcaloïdes (pipéridine, pyrazole, pyrrolidine), phytostérols (withanolides, β -sitostérol, etc.) ; structure similaire aux ginsenosides du *Panax ginseng*, plusieurs acides aminés (dont le tryptophane), fer

Principales propriétés : adaptogène, aphrodisiaque, anti-inflammatoire, antitumorale, antistress, anticancéreuse, antioxydante, immunomodulatrice, hématopoïétique, régénératrice, antibactérienne, antimicrobienne, antipyrétique, diurétique, cardio-protectrice, neuro-protectrice, anxiolytique, astringente, fébrifuge, anti-arthritique

Originare d'Inde et cultivée sur environ 11 000 hectares, l'ashwagandha, un arbuste vivace de la même famille que les tomates, pousse aussi à l'état sauvage dans les endroits arides du Pakistan et du Sri Lanka. Au Yémen, où on l'appelle « feuille de guérison », on s'en servait de dentifrice naturel. Et l'ashwagandha n'est vraiment pas difficile à cultiver. La racine du jardin récemment séchée a une odeur et une saveur étonnante. D'ailleurs, *ashwagandha* en sanskrit signifie « comme le cheval », en référence à la fois à l'odeur des racines et à la force qu'elles donnent, tandis que son nom latin, lui, est propre à sa capacité à induire le sommeil.

Depuis plus de 4 000 ans...

La médecine ayurvédique repose sur l'idée de vivre en harmonie avec notre constitution de base, de découvrir ce qui nous aide à être en bonne santé et heureux. Pour atteindre cet équilibre, des activités, des aliments ou des plantes sont conseillés selon nos « doshas¹ ». Dans la pharmacopée indienne, la racine d'ashwagandha est utilisée pour régénérer l'organisme, elle fait partie des plantes adaptogènes qui permettent à l'organisme de lutter contre les effets néfastes du stress qu'ils soient physiques, chimiques ou biologiques et les déséquilibres hormonaux qui peuvent en découler. Une meilleure résistance de l'organisme, plus de vitalité, une défense immunitaire plus solide et un shot de bien-être, voilà les promesses de ses withanolides (ses principaux constituants aux propriétés anti-inflammatoires).

Riche en fer, l'ashwagandha peut aussi être utilisé pour l'anémie ferriprive. Au passage, il est intéressant de noter² que les études scientifiques corroborent les usages pratiqués en ayurveda. Ainsi, une étude³ randomisée en double aveugle a par exemple montré une baisse significative du taux de cortisol et a amélioré la résistance au

1. Les doshas sont trois énergies vitales ou « humeurs » responsables des processus physiologiques et psychologiques, et les maladies découleraient de leur déséquilibre.

2. V. K. Joshi et al., « Rational use of Ashwagandha in Ayurveda (Traditional Indian Medicine) for health and healing », *J Ethnopharmacol*, vol. 276, 10 août 2021, 114101. doi: 10.1016/j.jep.2021.114101. Epub 2021 Apr 5.

3. K. Chandrasekhar et al., « A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults », *Indian J Psychol Med*, vol. 34, n° 3, juillet 2012, pp. 255-62. doi: 10.4103/0253-7176.106022.

stress et la qualité de vie, avec une posologie de 2 gélules dosées à 300 mg de racine par jour pendant 60 jours. Pour en savoir plus, des chercheurs⁴ ont récemment isolé un composé, le férulate de docosanyle (DF), évalué pour ses effets anxiolytiques similaires au diazépam⁵.

Sur le chemin de l'immunité

Ses propriétés, similaires à la cortisone, soulagent l'arthrite en 8 à 12 semaines⁶ ; et les withanolides⁷ sont même testés pour proposer un traitement aux maladies chroniques à médiation inflammatoire affectant les articulations et les muscles (y compris l'arthrite, les maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, le cancer, les maladies neurodégénératives et neurocomportementales). L'intérêt pour les withanolides ne fait que croître, car en plus d'être anti-inflammatoire, l'ashwagandha calme et régule le système immunitaire.

La piste est d'ailleurs creusée dans le cadre de la Covid-19 où la plante apporte un espoir pour le développement de médicaments : 9 withanolides ont d'ores et déjà ciblé et inhibé la protéine nécessaire à l'entrée du virus^{8,9}. Les cellules traitées ont ainsi inhibé la réplication du SARS-CoV-2 *in vitro*, et un des composés caractéristiques de la plante (la quercétine-3-rutinoside-7-glucoside) a même montré un potentiel supérieur

à l'inhibiteur standard tel que le nelfinavir et le lopinavir¹⁰.

En attendant que ces propriétés soient confirmées *in vivo*, l'**ashwagandha** peut être utilisé en cas d'**immunité basse** ou lors de changement de saison pour soutenir l'organisme. En prenant 6 ml d'un extrait de racine, 2 fois par jour, vous pourriez activer jusqu'à 4 types de cellules immunitaires différentes en seulement 4 jours¹¹.

Un neuro-régénérateur polyvalent

Ashwagandha est « Rasayana », un tonique nerveux en médecine ayurvédique qui **ralentit le processus de vieillissement, accroît l'énergie mentale et physique et donc la longévité**. Il est capable d'agir à différents niveaux. Par exemple, à une posologie de 300 mg de capsules d'extrait de racine, deux fois par jour, pendant 8 semaines, il améliore l'endurance cardiorespiratoire¹² et la qualité de vie chez le sportif en bonne santé, avec une meilleure récupération de la fatigue, plus d'énergie et une amélioration de son niveau d'antioxydants.

Il protège aussi contre les ulcères gastriques induits par le stress et a, chez le hamster, un effet antitumoral sur le carcinome à cellules de l'ovaire et, chez la souris, sur l'adénome pulmonaire induit par

l'uréthane. Dans certains cas de fibromes utérins, un traitement à long terme a permis de contrôler la maladie.

Enfin, il a été utile chez les enfants et les personnes âgées présentant un déficit de mémoire et dans les maladies neurodégénératives telles que les maladies de Parkinson, de Huntington et d'Alzheimer. Il a un effet mimétique du GABA¹³, il favorise la formation de dendrites¹⁴, améliore les niveaux d'énergie et la santé mitochondriale (respiration cellulaire).

Quelques produits de confiance

- Gélules Ashwagandha + sur <https://www.anastore.com>
- Gélules Ashwagandha 17 sur <https://www.brain-effect.com>
- Ashwagandha Withania somnifera en sachet de 50 graines ou par 3 plants sur <https://kokopellisemences.fr>

Comme tout adaptogène, il faut en revanche lui laisser du temps pour ressentir ses effets, au minimum 6 semaines. Abstenez-vous pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas d'hyperthyroïdie ou de problèmes d'hémochromatose et notez qu'il peut interagir avec les médicaments sédatifs, hypnotiques et les antidépresseurs.

Isabelle Chéron

4. R. Maccioni et al., « The biologically active compound of *Withania somnifera* (L.) Dunal, docosanyl ferulate, is endowed with potent anxiolytic properties but devoid of typical benzodiazepine-like side effects », *J Psychopharmacol*, 3 mai 2021, 2698811211008588. doi: 10.1177/02698811211008588. Online ahead of print.
 5. Ce médicament est un anxiolytique (tranquillisant) de la famille des benzodiazépines. Or, le DF n'a pas d'effets secondaires typiques de type benzodiazépine sur les performances motrices et cognitives, ce qui en fait un candidat approprié pour le traitement des troubles anxieux, sans effets secondaires.
 6. S. Kanjilal et al., « Analysis of Clinical Trial Registry of India for Evidence of Anti-Arthritic Properties of *Withania somnifera* (Ashwagandha) », *Altern Ther Health Med*, 18 juin 2021, AT6596.
 7. P. T. White et al., « Natural Withanolides in the Treatment of Chronic Diseases », *Adv Exp Med Biol*, vol. 928, 2016, pp. 329-373. doi: 10.1007/978-3-319-41334-1_14.
 8. J. K. Dhanjal et al., « Molecular mechanism of anti-SARS-CoV2 activity of Ashwagandha-derived withanolides », *Int J Biol Macromol*, vol. 184, 9 juin 2021, pp. 297-312. doi: 10.1016/j.ijbiomac.2021.06.015.
 9. P. P. Kushwaha et al., « Phytochemicals present in Indian ginseng possess potential to inhibit SARS-CoV-2 virulence : A molecular docking and MD simulation study », *Microb Pathog*, vol. 157, août 2021, 104954. doi: 10.1016/j.micpath.2021.104954. Epub 2021 May 24.
 10. Le nelfinavir est un médicament antirétroviral utilisé pour le traitement de l'infection par le VIH et le lopinavir est un inhibiteur de protéase utilisé comme antiviral contre le VIH.
 11. J. Mikolaj et al., « In vivo effects of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on the activation of lymphocytes », *J Altern Complement Med*, vol. 15, n° 4, avril 2009, pp. 423-30. doi: 10.1089/acm.2008.0215.
 12. S. Tiwari et al., « A double-blind, randomized, placebo-controlled trial on the effect of Ashwagandha (*Withania somnifera* dunal.) root extract in improving cardiorespiratory endurance and recovery in healthy athletic adults », *J Ethnopharmacol*, vol. 272, 23 mai 2021, 113929. doi: 10.1016/j.jep.2021.113929. Epub 2021 Feb 15.
 13. Il joue un rôle important chez l'adulte en empêchant l'excitation prolongée des neurones.
 14. Une dendrite est un prolongement filamentueux du neurone servant à recevoir et conduire l'influx nerveux.

L'eau : un enjeu crucial

Elle se trouve sous nos pieds, dans les profondeurs du sol : l'eau des nappes phréatiques constitue une ressource de qualité pour nous aider à affronter le changement climatique. Explications par Florence Habets, spécialiste des eaux souterraines.

Chercheuse au CNRS, Florence Habets a travaillé au centre de recherche Météo France en conjuguant météorologie et hydrologie, avant de s'orienter vers l'étude approfondie des eaux souterraines. Ses travaux s'intéressent à l'évolution de la ressource en eau en France. Elle préside également le conseil scientifique du Comité de bassin Seine-Normandie.

« Ce n'est aujourd'hui plus d'une "transition" dont nous avons besoin, mais d'une véritable "rupture". »

En quoi consiste votre travail ?

Florence Habets : Je m'intéresse principalement aux nappes phréatiques et aux aquifères. Ces eaux souterraines, à la circulation complexe, sont moins connues que les eaux de surface. Je travaille sur l'évolution des eaux souterraines depuis le siècle dernier avec des projections de la ressource en eau pour les mois, les années et les décennies à venir. Une part de mon activité consiste notamment à établir des prévisions saisonnières à six mois. Cette échelle de temps est pertinente pour aborder la question de l'adaptation, notamment au changement climatique : il est plus facile de faire bouger les gens quand on leur parle de problèmes à venir dans les six prochains mois plutôt que dans trente ans. Et une fois qu'ils savent interpréter les données à court terme, ils sont également capables de les envisager sur le long terme... et d'entrer en action.

À qui s'adressent vos travaux ?

F. H. : En tant que chercheurs publics, nous diffusons nos travaux aux gestionnaires de l'État : directions régionales de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (DREAL), agences de l'Eau, Comité national de l'eau, ministères, Météo France... Nos études et conclusions sont également mises à la disposition de tous les acteurs des territoires par le biais de bulletins ou de rapports : industriels, agriculteurs, consommateurs, collectifs, associations, villes...

Le public a-t-il conscience de ces enjeux ?

F. H. : Je le crois. Lors de la Convention citoyenne pour le climat, des citoyens, qui n'étaient pas des spécialistes au départ, ont su proposer des mesures fortes... qui n'ont pas été suivies d'effets. Nos dirigeants politiques n'ont clairement pas intégré l'ampleur de la transformation nécessaire. Nos alertes se heurtent à l'énorme poids des lobbys, qui refusent tout changement réel et semblent avoir une confiance absolue dans des solutions techniques. Or il n'y aura pas de solution de géo-ingénierie capable de traiter l'ensemble des problèmes du climat et de la biodiversité. Nous répétons souvent qu'il est indispensable de rompre avec la société d'extraction actuelle... sans avoir le sentiment d'être entendus. Ce n'est aujourd'hui plus d'une « transition » dont nous avons besoin, mais d'une véritable « rupture ».

Le ministère de l'Agriculture a pourtant lancé un « Varenne de l'eau et de l'adaptation au changement climatique » en mai 2021...

F. H. : Cette « réflexion » de six mois vise principalement à aider les agriculteurs à gérer les questions d'eau. L'eau étant un bien commun, nous devrions au moins être consultés, ainsi que l'ensemble des acteurs citoyens, environnementaux et économiques... ce qui n'est pas le cas. Peut-on apporter des solutions pérennes à marche forcée, en excluant de nombreux acteurs, avec la simple idée de fournir de l'eau à

l'agriculture ? Je crains que nous continuions juste à modifier l'environnement pour poursuivre l'agriculture intensive. Cela n'a rien à voir avec la nécessité de transformer en profondeur le système agricole pour qu'il entre en cohérence avec l'environnement et avec une alimentation plus saine.

Au XX^e siècle, on a construit de grands barrages. Est-ce une solution pour avoir des réserves en eau ?

F. H. : Il faut distinguer plusieurs types de réservoirs : les grands réservoirs, créés par les gros barrages hydroélectriques, imposent de gros volumes d'eau. Tous les lieux qui pouvaient être exploités l'ont été, en France comme en Europe. Nous restons cependant concernés en Guyane, dans le bassin amazonien, par d'importants projets hydroélectriques qui vont modifier la dernière grande forêt sauvage de la planète... La plupart des projets actuels portent sur de plus petits réservoirs.

En réalité, les problèmes posés par les barrages sont multiples. Ces retenues sont présentées comme une assurance pour la production agricole en cas de sécheresse. Il s'agit donc de prévoir une eau « de sécurité », à réserver aux cas d'urgence. Or la construction des barrages est très coûteuse, ce qui conduit les agriculteurs à rentabiliser leur investissement et donc à optimiser la ressource, qui n'est plus alors qu'une ressource de sécurité. Les pratiques évoluant, l'eau reste en déficit même lors des périodes de sécheresse...

Par ailleurs, ces barrages, même petits, ont un impact sur la ressource en eau : les prélèvements réduisent les débits. Or nous allons vers des périodes avec des sécheresses plus longues et plus sévères. La qualité de l'eau y est également modifiée... Enfin, s'ils sont situés sur un cours d'eau, ils impactent aussi la circulation des sédiments et des poissons.

Voilà pourquoi on n'autorise aujourd'hui plus la construction de réservoirs d'eau ni sur les rivières ni à la source. Au lieu de quoi on prévoit des dérivations ou des « bassines ». Ces retenues, mises en place sur des milieux très plats, comme en Vendée, sont protégées par de hautes digues et déconnectées du réseau. Elles sont remplies en hiver par pompage dans les nappes phréatiques ou dans les rivières pour être utilisées en été. Même si on n'a peu de recul sur le fonctionnement de ces bassines, on peut s'attendre à ce qu'elles soient peu résilientes au dérèglement climatique avec de grosses pertes hydriques par évaporation et une dégradation de l'eau stockée.

L'évolution du climat nous promet des périodes de plus en plus extrêmes, qu'il s'agisse de chaleur ou de précipitations. Les sécheresses vont augmenter en intensité et en durée et, si elles durent deux ou trois ans comme on a pu le voir en Californie ou en Australie, les réservoirs ne réussiront pas à se remplir. Ainsi on investit aujourd'hui dans des solutions qui peuvent sembler pertinentes, mais qui sont très coûteuses et dont on sait déjà qu'elles ne pourront apporter de réponses satisfaisantes au climat de demain... Il faut dès aujourd'hui réfléchir à des solutions plus complexes mais plus adaptées, et qui apportent des bénéfices en matière de biodiversité, d'atténuation des émissions de gaz à effet de serre et de réduction des pollutions.

L'Allemagne et la Belgique ont connu cet été des inondations d'une ampleur inédite...

F. H. : Et ce n'est pas fini : l'équilibre thermodynamique implique une augmentation de 7 % des pluies intenses par degré de température, mais les conditions locales peuvent conduire à des augmentations encore plus marquées. En juillet, la très forte intensité des pluies a généré des écoulements rapides qui ont tout

emporté, y compris les sols qui seront durablement appauvris.

Quelle serait la solution ?

F. H. : La solution aux pluies et aux sécheresses intenses est la même : améliorer la capacité des sols à stocker de l'eau et à la transférer vers les aquifères. Il s'agit donc de restaurer la qualité des sols, souvent pauvres en matière organique car abîmés par les pratiques agricoles et artificialisés en zones urbaines, afin de réduire l'érosion et de favoriser la réinfiltration de l'eau en profondeur : restaurer des végétations pérennes, replanter des haies, favoriser la mise en place de parcelles plus petites, développer l'agroforesterie... à l'opposé de ce qui est fait actuellement. Ces solutions sont pourtant gagnantes à la fois sur les ressources en eau et sur la mise en place de conditions favorables à la biodiversité. Nos nappes aquifères ont de nombreux atouts : préservons-les et essayons de les maintenir tout en augmentant la capacité de stockage de nos sols.

Et dans les zones urbaines ?

F. H. : La ville résiliente serait une ville-éponge, dans laquelle l'eau, plutôt que s'écouler dans les égouts, serait ralentie, s'infiltrerait dans le sol, voire pourrait être stockée temporairement pour des usages locaux. Cela nécessite des aménagements particuliers, comme des « noues », ces petits fossés enherbés qui se rencontrent notamment dans les quartiers écologiques et permettent l'accumulation de l'eau qui finit par s'infiltrer. On peut aussi remplacer le goudron des routes et des trottoirs par d'autres types de revêtements plus perméables. De tous côtés, le chantier est immense, l'urgence est manifeste et nous avançons beaucoup trop lentement.

Propos recueillis par
Anne de Labouret



C'est maintenant qu'il faut booster leur immunité

C'est en automne que nous préparons notre corps à affronter la rigueur hivernale. Qu'en est-il pour nos animaux de compagnie ?

Ils disposent d'un solide système immunitaire mais qui peut être mis à mal par certains facteurs : alimentation déséquilibrée, stress, maladies chroniques, traitements médicamenteux, substances toxiques, températures extrêmes...

S'il convient généralement de renforcer le système immunitaire de votre animal à titre préventif par une alimentation de qualité, adaptée à son âge et à ses conditions de vie, et par des substances naturelles, la situation peut parfois être plus compliquée. Il arrive ainsi que le système immunitaire se dérègle et s'emballe, ce qui peut générer des allergies ou des pathologies auto-immunes, dans lesquelles l'organisme attaque ses propres cellules.

Le soi et le non-soi

Avant de vous présenter les meilleures solutions naturelles pour booster l'immunité de votre compagnon, il nous faut présenter rapidement quelques concepts propres à l'immunité qui expliquent le choix de telle ou telle plante dans la suite du dossier. Ainsi, il y a les cellules de l'organisme (le soi) et il y

a les éléments étrangers (virus, bactéries, parasites, toxines, cellules cancéreuses... qui forment le non-soi). Le système immunitaire reconnaît les éléments du non-soi et les détruit grâce à l'immunité non spécifique (on parle de phagocytose par des globules blancs : granulocytes, macrophages et cellules dendritiques) et l'immunité spécifique (dont les lymphocytes qui produisent des anticorps).

En pratique, l'immunité innée se met rapidement en place et dans environ 5 % des cas, lorsqu'elle n'arrive pas à se débarrasser de l'agresseur, l'immunité acquise prend le relais au bout de quelques jours. Elle est spécifique de l'agent pathogène et deux voies sont alors possibles selon le type d'antigène détecté : la médiation cellulaire (Th1 : *via* les cellules cytotoxiques) ou la médiation humorale (Th2 : *via* la production d'anticorps spécifiques). La moelle osseuse, le thymus, la rate et les ganglions lymphatiques sont le siège de cet admirable système. Mais l'intestin joue aussi un rôle primordial dans nos défenses en tant que barrière contre certains agents étrangers et par l'action protectrice du microbiote. D'où l'importance des pré- et probiotiques dans la stimulation du système immunitaire !

Les plantes de l'immunité

Les substances naturelles ont tout leur intérêt dans la stimulation des défenses immunitaires. Une plante médicinale contient de nombreux principes actifs agissant en synergie et présentant une analogie structurale avec les molécules de l'organisme à traiter, donc une affinité avec les récepteurs accrue par rapport aux molécules de synthèse. Ceci permet d'administrer un traitement individualisé, efficace et sûr.

Commençons par l'**échinacée pourpre** qui était traditionnellement utilisée par les Amérindiens en cas d'infections, de retards de cicatrisation et d'envenimations. Aujourd'hui, on utilise la racine et les parties aériennes de la plante pour l'activité immunomodulatrice de ses composés :

- des polysaccharides, présents en grande quantité dans les racines, qui stimulent l'immunité innée et acquise ;
- des alkylamides, majoritairement présents dans les parties aériennes, qui sont immunodépresseurs de l'immunité acquise ;

▪ des acides phénols, antibactériens et antiviraux, qui agissent sur l'inflammation en fonction du contexte.

Les tests réalisés sur chacune de ces molécules seules n'ont pas donné de bons résultats. Ensemble, en revanche, la magie opère... C'est donc un bel exemple de l'importance d'utiliser le totum de la plante et de la synergie entre ces différentes molécules ! Pour toujours plus de synergie, vous pouvez y associer d'autres plantes anti-infectieuses, telles que le cyprès, le pin sylvestre, la busserole, la piloselle, la canneberge...

L'échinacée pourpre peut ainsi être utilisée en préventif ou en curatif sur les infections ORL et pulmonaires notamment. Elle renforce les défenses des chiens que l'on introduit dans les chenils (SPA, animaleries, pensions, meutes de chiens de chasse, de chiens de traîneau...) pour éviter des maladies comme la toux de chenil.

En curatif, on peut l'associer à un traitement allopathique (antibiotiques et anti-inflammatoires). Notez tout de même qu'elle nécessite quelques précautions d'emploi :

- ne l'administrez pas lors de maladies où le système immunitaire s'est emballé (allergies, dermatite atopique, maladies auto-immunes, asthme...);
- respectez la fenêtre thérapeutique (donnez-la 5 jours par semaine seulement, sinon 20 jours par mois ou une semaine sur deux);

Mode d'emploi :

- en infusion des parties aériennes ou en décoction de racines : 3 g pour 0,25 l d'eau ;
- ou en extrait de plantes standardisé (EPS) : 2 ml pour 10 kg ; jusqu'à 5 prises le premier jour, 4 le second, 3 le troisième, puis 2, puis poursuivre une prise par jour pendant 10-15 jours.

Les **racines de réglisse** sont intéressantes car elles contiennent, entre autres, des saponosides (immunodépresseurs de l'immunité innée et acquise, anti-inflammatoires, antibactériens et antifongiques), des acides phénols et des flavonoïdes (anti-inflammatoires et anti-enzymatiques, protecteurs des muqueuses), des polysaccharides (immunostimulants de l'immunité innée, pro-inflammatoires et antibactériens) et des coumarines antibactériennes.

Elles évitent l'emballement immunitaire dans les pathologies cutanées telles que la dermatite atopique ou allergique, dans les pathologies respiratoires comme l'asthme, et elles deviennent immunostimulantes lors d'infections par des bactéries, des virus ou des champignons (aspergillose notamment). Restez vigilant sur le long terme et à fortes doses à cause de son effet hypertenseur et « minéralo-corticoïdes ». Prudence surtout avec les chiens cardiaques déjà sous traitement (IECA/diurétique/spironolactone) !

Mode d'emploi :

- en EPS, seule ou associée à d'autres plantes, à raison de 2 ml/10 kg/jour ;
- ou en décoction de bâtons de réglisse en copeaux (8 g/0,25 l d'eau/jour).

Le **plantain lancéolé** était déjà utilisé dans l'Antiquité pour les plaies et les hémorragies. Ses feuilles contiennent des iridoïdes (anti-inflammatoires et antibactériens), des flavonoïdes (immunostimulants de l'immunité acquise et antioxydants), des acides phénols (antiviraux, pro-inflammatoires, immunostimulants de l'immunité acquise), des glucosides phénylpropaniques (immunodépresseurs de l'immunité acquise, anti-ou pro-inflammatoire selon le contexte, antibactériens et antioxydants) et des triterpènes

(anti-inflammatoires et immunostimulants de l'immunité acquise). On l'utilisera dans les pathologies respiratoires allergiques (asthme, toux sèche, emphysème), dans certains troubles digestifs (ulcère, gastrite...) et dans les maladies cutanées (urticaire, eczéma, ulcère cutané, mycose, otites...). Il n'y a pas de contre-indication connue à ce jour.

Mode d'emploi :

- en infusion de feuilles, 6 g de plante pour 0,5 l d'eau pendant 10 min, à boire dans la journée ;
- en jus de feuilles fraîches en cataplasme sur les plaies (30 g mixée avec 10 ml d'eau) ;
- en EPS (3 ml/10 g).

La **racine de ginseng** contient des saponosides (ginsénosides, anti-ou pro-inflammatoires selon le contexte, immunodépresseurs ou immunostimulants de l'immunité acquise et antitumoraux), des panaxanes (immunostimulants de l'immunité innée, antioxydants et pro-inflammatoires), et des acides phénols (antioxydants). Le ginseng stimule l'activité des cellules de l'immunité (macrophages, lymphocytes T et NK) et la sécrétion des médiateurs de l'immunité.

Il sera utilisé dans toute adaptation des performances physiques, intellectuelles, psychiques et immunitaires. En cas de surdosage, il peut y avoir des effets secondaires : tachycardie, insomnie, hypertension, excitation sexuelle ou agressivité. Pour les chevaux, il est d'ailleurs considéré comme dopant et doit être arrêté 5 jours avant une épreuve sportive.

Mode d'emploi :

- en mélange de plusieurs EPS, sinon à raison de 2 ml/10 kg/jour.

Le **rhizome de rhodiole** est très riche en principes actifs. Ce « ginseng de Sibérie » a la particularité d'agir très vite, en 30 minutes environ. Il contient des polyphénols (salidroside ou rhodioloside), des acides phénols et des flavonoïdes. Ses effets immunostimulants sont très intéressants en cas de stress chronique. On peut aussi l'utiliser dans les maladies chroniques avec déficits immunitaires acquis : FeLV, FIV, caliciviroses chez le chat, maladie de Lyme, maladies vectorielles chez le chien. Il n'y a pas de contre-indication, mais attention au surdosage qui peut provoquer agitation et excitabilité.

Mode d'emploi :

- 2 ml d'EPS/10 kg ;
- 5 g de poudre de rhizome pour 4 heures de décoction ;
- 1 gélule de 200 mg d'extrait titré à 5 % de rosavine, 4 % de rosarine, 2 % de salidroside/20 kg/jour.

Le **bourgeon d'églantier**, sous forme de macérat concentré, est très adapté au renforcement de l'immunité, aux pathologies de la sphère ORL récidivantes, chez le jeune en période d'acquisition. Il est anti-infectieux global (antiviral, antibactérien, antifongique) et anti-inflammatoire.

Mode d'emploi :

- 1 goutte/10 kg/jour chez le chien, 1 goutte/chat/jour, en cures de 20 jours par mois. Il peut aussi être mélangé avec des EPS.

Chiens : un combo d'huiles essentielles

De nombreuses huiles essentielles possèdent des vertus immunostimulantes. Voici quelques exemples d'associations que vous pouvez

utiliser sur vos chiens, en cures de 2-3 semaines.

▪ **Thym thujanol/ravintsara/tea tree/eucalyptus radié** en inhalation pour renforcer l'organisme lors d'affections respiratoires virales.

▪ **Thym thujanol ou origan compact/ravintsara/tea tree/sarriette** : 1 goutte de chaque pour 10 kg chez le chien 1 fois/jour, dans une capsule fermée ou mélangées dans du miel ou de la graisse (rillettes par exemple)

4 solutions moins connues

1. Les algues médicinales représentent une source encore assez méconnue et qui semble inépuisable de protéines et autres nutriments fort intéressants d'un point de vue curatif et nutritionnel. Nous en avons sélectionné deux, la **spiruline** et la **chlorella**.

La première contient 60 % de protéines végétales, des antioxydants, de nombreuses vitamines, du fer et des oméga-6. Plusieurs études sur les animaux montrent qu'elle a des effets antioxydants, immunostimulants, antidiabétiques et qu'elle peut réduire les taux de lipides sanguins. La posologie est encore imprécise, mais on l'utilise par exemple sous forme de gélules ou de comprimés de 500 mg à

raison de 1 cp/ 10 kg/jour, en cure de plusieurs semaines.

Quant à la chlorella, elle présente des mécanismes de réparation de l'ADN très intéressants en thérapeutique. Elle est composée de 60 % de protéines, de 20 % de glucides et de 11 % d'acides gras insaturés, de vitamines et d'oligoéléments. Elle est surtout quatre fois plus concentrée en chlorophylle que la spiruline, ce qui lui confère un pouvoir antitoxique, antioxydant et immunostimulant plus puissant. Elle est indiquée dans les maladies virales chroniques (FeLV, FIV, etc.), les dysimmunités et les cancers. Elle fait partie des protocoles de désintoxication aux métaux lourds, d'où l'attention particulière recommandée à sa provenance et aux bonnes conditions de culture quand vous en achetez. Elle peut s'administrer en cure alternée de 3 semaines avec la spiruline en laissant une semaine d'arrêt entre les deux, ou être associée à d'autres plantes adaptogènes et immunostimulantes. Vous trouverez dans le commerce des gélules de 500 mg. Comptez 1 gélule par jour pour un chien de moins de 10 kg et jusqu'à 3 gélules par jour pour un chien de 30 kg.

2. Vous en avez eu un bel aperçu dans le numéro de septembre ! Sachez que la mycothérapie vole également au secours de l'immunité de votre animal de compagnie. Consommés comme médicaments depuis des centaines d'années en

Un coup de main de la ruche

La **propolis** sert de mastic pour protéger la ruche des agresseurs. Récoltée sur certains bourgeons (peupliers, sapins, bouleaux, marronniers), elle contient notamment des flavonoïdes, des salicylates, des acides phénols et des aldéhydes aromatiques.

Immunostimulante, antibactérienne, antivirale, antifongique, antioxydante, hémostatique, anesthésique et cicatrisante, elle peut être donnée sous forme de poudre, en gélules ou sous forme de solution huileuse.

Personnellement, j'utilise la propolis ultra de chez Propolia (laboratoire Apimab) : 1 gélule par jour pour un chat, 1 à 2 gélules par jour pour un chien selon sa taille. Si vous optez pour la formulation en poudre, comptez ½ cuillère à café pour un chat ou un petit chien par jour et 1 cuillère à café par jour pour un chien au-delà de 15 kg, sur des cures de 2 à 3 semaines.



Chine et au Japon, les champignons restent néanmoins très peu utilisés en Occident. La partie qui nous intéresse le plus est le mycélium, très riche en polysaccharides et en chitosane, composé qui lui permet de ne pas fixer les métaux lourds ni les pesticides et qui ne stimule pas la croissance des cellules cancéreuses. C'est pourquoi les champignons peuvent être utilisés, entre autres, pour stimuler nos défenses immunitaires et en oncologie. La posologie pour les chiens et les chats est de 50 mg de mycelium/10 kg/jour sur de longues durées (3 mois minimum). Quatre champignons semblent sortir du lot :

- Le ***Coriolus versicolor* (Karawataké)** pousse principalement sur les arbres feuillus en mauvaise santé, morts ou abattus. Il est comestible et est utilisé sous forme d'épices ou d'infusion. Il est particulièrement riche en PSP et en PSK, deux polysaccharopeptides immunostimulants, indiqués dans les maladies virales chroniques et les cancers. Il privilégie la médiation cellulaire (Th1) en stimulant les cellules souches de la moelle, les macrophages et certains facteurs moléculaires. Il limite ainsi les allergies et les maladies auto-immunes. Il contient aussi des prébiotiques. Il existe d'ailleurs en complément alimentaire vétérinaire (Versikor 500 ND, Laboratoire Sum Lab Vet) et se prescrit à la dose d'un comprimé pour 5 kg/jour.

- Le ***Ganoderma lucidum* (Reishi)** est aussi un champignon ligneux consommé en infusion. Son mycélium est riche en bêta-glucanes et en acide ganodermique, dont l'effet est immunostimulant. Il

est indiqué dans les maladies virales chroniques, les cancers, le diabète et les cardiopathies. Il est souvent associé au précédent et il existe un complément les associant en poudre sous le nom de Ganoderme coryolus.

- Le ***Grifola frondosa* (maïtaké)** est un champignon comestible qui permet la stimulation de l'immunité innée (activation des macrophages, des NK) et de la médiation cellulaire (Th1). Il est indiqué dans les maladies virales et vectorielles (piroplasmose, Lyme, ehrlichiose...). Il abaisse aussi le taux de cholestérol, les triglycérides et la glycémie.

- Le **lentin du chêne (shiitaké)**, très riche en nutriments (enzymes, acides aminés, vitamines, minéraux, polysaccharides), inhibe le stress oxydatif, stimule l'activation des macrophages, améliore les défenses de l'organisme et a des propriétés anticancéreuses.

3. Les **extraits de pépins de pamplemousse (EPP)** ont fait leurs preuves en tant qu'antiseptiques et immunostimulants, mais leur commercialisation à outrance et l'ajout de conservateurs a galvaudé la composition de certains traitements... Il faut donc que vous soyez attentif à la composition et au fournisseur de votre produit : pas d'ajout de vitamines ou de conservateurs, pas d'alcool, pas de solvant ! Optez si possible pour un EPP fabriqué à partir d'un macérat eau-glycérine végétale, sans ajout d'écorce et de péricarpe, d'aspect huileux et avec une bonne traçabilité. Il doit contenir 400 mg de flavonoïdes bio pour 100 ml de produit fini. On l'utilise à raison d'1 goutte/kg

en curatif pendant 15 jours et 1 goutte/2 kg en préventif par périodes de 10 jours/mois ou en cures de 3 semaines. Ses indications se recoupent avec celles de l'argent colloïdal qui sera notre dernière recommandation pour toutes les dysimmunités, les infections respiratoires, ORL, cutanées, digestives et urinaires.

4. L'**argent colloïdal** revient sur le devant de la scène ces dernières années, et c'est une bonne chose ! C'est une solution obtenue par réaction électrique à partir de deux électrodes d'argent très pur plongées dans de l'eau distillée. On l'utilise par voie locale ou buccale en tant qu'anti-infectieux puissant, immunostimulant et anti-inflammatoire. Par voie orale chez l'animal, il peut être prescrit à la concentration de 15 ppm à raison de 3 à 10 ml/chat/jour et 30 à 50 ml/jour chez le chien.

Vous verrez, des préparations du commerce ont l'avantage d'associer différentes solutions évoquées dans ce dossier. Elles permettent d'effectuer ces cures de renforcement immunitaire de façon plus simple. Essayez par exemple Endostim ND (Laboratoire Demeter), Immunité ND (Ergyvet), Tony'phyl ND (Vetophylum), Stimunvet ND (Laboratoire Labbéa), A.N.D 100 Résistances naturelles (Laboratoire Oskan), Vitalité ND (Wamine) parmi tant d'autres... Ces traitements sont réellement pertinents dans les maladies virales chroniques du chat notamment (leucose féline, FIV, calicivirus, etc.) où notre arsenal thérapeutique est limité en curatif.

Bibliographie

Arnaud, <https://arnaudveto.blogspot.com>.

Bachelet B., *Impact de la phytothérapie sur le système immunitaire*, thèse pour le doctorat vétérinaire, faculté de médecine de Créteil, 2013.

Chevalley A., *Utilisation de la phytothérapie et de l'aromathérapie dans le cadre du conseil vétérinaire chez le chat, le chien et le cheval*, *Sciences pharmaceutiques*, 2016.

Festy D., *Ma bible des huiles essentielles*, Guide complet d'aromathérapie, Leduc.S Éditions, 2008.

Gastinel-Moussour C., *Phytothérapie et soins naturels pour mon chat*, Le Courrier du livre, 2012.

Heitz F. et Delbecq V., *Soins des animaux par les plantes - Phytothérapie, Gemmothérapie, Aromathérapie, Élixirs floraux*, Quintessence, 2016.

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



Maté : le réflexe anti-morosité !

L'été est déjà loin. Les jours raccourcissent toujours un peu plus, votre capital énergétique s'amenuise... et votre moral avec. Il est temps d'agir ! Surmontez la morosité en savourant un must des infusions santé.

Le maté anti-morosité

- 1 cuillerée à soupe de maté vert
- 25 cl de lait d'amande
- 1 cuillerée à café de sirop d'agave (optionnel)
- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 1 pincée de muscade fraîchement râpée
- 2 clous de girofle
- cannelle

1. Infusez durant 5 minutes dans 12 cl d'eau le maté vert, le sirop d'agave, le gingembre, la muscade et les clous de girofle.
2. Chauffez le lait d'amande.
3. Filtrez le maté, versez dans un blender avec le lait d'amande. Mélangez.
4. Versez dans un mug et saupoudrez de cannelle. Bonne dégustation !

Le maté: Appelé « la boisson des dieux », le maté¹ est issu des feuilles séchées d'*Ilex paraguayensis*, un arbuste présent en Amérique du Sud. Riche en chlorophylle, il contient des vitamines (A, B, C), des minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer, soufre, manganèse), de la matéine² et des polyphénols. De quoi booster le corps et l'esprit ! Stimulant le système nerveux central, cette infusion bienfaisante contribue à



renforcer l'attention et à lutter contre l'endormissement. Hypocholestérolémiante et hépatoprotectrice, elle favorise la digestion, la diurèse, une meilleure circulation sanguine ainsi que le bon fonctionnement du système immunitaire et hormonal. Elle est également intéressante pour ses qualités toniques, coupe-faim et antidouleurs (migraines, rhumatismes). Attention, si vous êtes sujet aux insomnies, évitez d'en consommer au-delà du déjeuner. Côté gustatif, cette boisson peut déplaire par son amertume. Solution ? Achetez du maté vert. À l'inverse du traditionnel maté affiné, très concentré en arômes, il séduit les novices par la douceur de ses notes végétales, à mi-chemin entre le thé et le café.

Le lait d'amande: Digeste, ce lait végétal particulièrement goûteux est dépourvu de lactose. Riche en fibres, en bonnes graisses (oméga-3, oméga-6), en minéraux (potassium, calcium, fer, zinc) et en vitamines (A, E), il est bénéfique pour la peau, le système immunitaire et la santé intestinale.

La cannelle: Grâce à sa teneur en antioxydants (proanthocyanidines³, aldéhyde cinnamique), en fibres et en minéraux (fer, calcium, manganèse), cette épice jouit de propriétés anti-fatigue, anti-inflammatoire et antibactérienne. Sans oublier son effet positif sur la digestion.

Le gingembre: Énergisant, anti-inflammatoire et digestif, le gingembre frais apporte à votre infusion des antioxydants (gingérol, zingérone) et des micronutriments tels que le magnésium, le zinc et la vitamine C. C'est un excellent allié contre les coups de fatigue.

La muscade: Digestive et tonique, elle contribue à combattre la fatigue et le stress. Cette épice est également appréciée pour ses propriétés antibactériennes, analgésiques et anti-inflammatoires.

Le clou de girofle: Cette épice stimulante est parfaite pour donner un coup de fouet à votre organisme. Elle jouit aussi de propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires. Elle soulage les douleurs, les infections urinaires et les toux. Vous avez mauvaise haleine ? Mâchez un clou de girofle.

Le sirop d'agave: Riche en minéraux (notamment magnésium) et en fibres (inuline), ce sirop naturel affiche un index glycémique faible (20). Pas question pour autant d'en abuser si vous surveillez votre glycémie ou votre poids. Sa teneur en fructose reste, en effet, élevée.

Natacha Duhaut

1. Le nom *maté*, « gourde » en espagnol, fait référence à la Calebasse (une courge creusée et séchée) dans laquelle on boit cette infusion en Amérique du Sud.

2. Une molécule de la famille des méthylxanthines qui regroupe notamment la théobromine, la caféine et la théine.

3. Des flavonoïdes réputés pour leur forte activité anti-oxydante, 20 à 50 fois plus importante que la vitamine E. On en trouve dans le cacao, le bleuet, le thé ou encore la canneberge.

Régénérateur cutané et plus si affinités...

Vous recherchez un produit unique capable de traiter à la fois vos rides, vos douleurs articulaires et votre stress ? Nous avons ça, et même un peu plus...



Le ciste ladanifère dont le nom latin est *Cistus ladaniferus* appartient à la famille des Cistacées. Il est caractérisé par la présence d'une gomme-résine appelée *labdanum* sur la face inférieure de ses feuilles. Il est d'ailleurs parfois appelé ciste porte-*laudanum* ou ciste à gomme. Il est utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus thérapeutiques. L'huile essentielle de ciste a une composition chimique variée. Elle contient des monoterpènes jusqu'à 50 % dont de l'alpha pinène, environ 10 % de monoterpénols et de cétone, 6 % de sesquiterpénols, 5 % de sesquiterpènes et d'esters, 2 % d'aldéhydes terpéniques, 1 % de phénols dont de l'eugénol et des traces de diterpénols. Cette diversité lui confère des propriétés intéressantes. Elle est coagulante et désinfectante grâce à la présence de monoterpénols et de phénols, 1 à 2 gouttes sont à déposer sur la plaie en cas de coupure. Comme les gommes-résines d'encens et de myrrhe, l'huile essentielle de ciste ladanifère est anti-dégénérative, cicatrisante, immunomodulante et harmonisante du système nerveux central. Elle soulagera très efficacement les

maladies dégénératives comme l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde ou la sclérose en plaques, par voie locale et orale, et sera efficace en cas d'escarres, d'ulcères et de crevasses. Quant à l'hydrolat ? Il n'est pas en reste...

En cas de plaie: Mélangez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de ciste ladanifère et 1 cuillère à soupe d'hydrolat d'achillée millefeuille dans un verre. Imprégnez une compresse et déposez-la sur la plaie, 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 8 jours.

Pour soulager les douleurs articulaires: Mélangez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de ciste ladanifère et 1 cuillère à soupe d'hydrolat de thym à thymol dans un verre. Imprégnez une compresse et déposez-la sur l'articulation douloureuse, 2 fois par jour, pendant 21 jours.

En cas d'acné: Mélangez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de ciste ladanifère et 1 cuillère à soupe d'hydrolat de cyprès dans un verre. Nettoyez votre visage avec la solution, matin et soir, pendant 21 jours.

Pour atténuer les rides: Mélangez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de ciste ladanifère et 1 cuillère à soupe d'hydrolat de lavande officinale dans un verre. Nettoyez votre visage avec un

coton imprégné, matin et soir, pendant 21 jours.

En cas de stress: Mélangez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de ciste ladanifère et 1 cuillère à soupe d'hydrolat de camomille romaine dans un verre. Buvez la solution, matin et soir, pendant 21 jours.

En cas d'escarre, de plaie de lit: Mélangez 1 cuillère à soupe d'argile verte et une cuillère à café de miel de thym à de l'hydrolat de ciste ladanifère afin d'obtenir une pâte. Mettez ce mélange à l'intérieur d'une gaze stérile et déposez-la sur la plaie, 3 fois par jour, pendant 10 jours.

En cas de crevasse: Mélangez 1 cuillère à soupe de beurre de karité, préalablement fondu au bain-marie, et 1 cuillère à café d'hydrolat de ciste ladanifère. Laissez refroidir au réfrigérateur. Massez la zone abîmée, 2 à 3 fois par jour, pendant 10 à 15 jours.

Pour soulager des maladies dégénératives: Mettez 2 cuillères à soupe d'hydrolat de ciste ladanifère et 2 cuillères à soupe d'hydrolat de thym à feuilles de sarriette dans un grand verre d'eau. Buvez le mélange, matin et soir, pendant 21 jours.

Pascale Gélis Imbert
Docteur en pharmacie

Le légendaire secret des centenaires

Trop sucrés, remplis d'additifs et nocifs, les sodas sont *has been* ! Aujourd'hui, la star des boissons pétillantes est le kéfir ! Sain et délicieux, il est aussi économique et ludique. Recettes et astuces.

Originaire du Caucase, le kéfir est un breuvage fermenté qui, selon la légende, permettrait de vivre sans être malade jusqu'à 100 ans ! Il est vrai que cette boisson regorge de bonnes bactéries, de minéraux (magnésium, calcium, phosphore, potassium), d'acides aminés, d'enzymes et de vitamines (B, C, D). Ces apports nutritionnels s'expliquent par la fermentation de grains de kéfir. Riches en microorganismes (bactéries et levures), ces petites perles gélatineuses agissent comme ferments naturels et donnent naissance à des milliards de probiotiques. De quoi augmenter la population de votre microbiote tout en la diversifiant. C'est ainsi qu'en consommant ce type de breuvage lacto-fermenté, vous prenez soin de vos intestins, veillez à une meilleure assimilation des nutriments et renforcez votre système immunitaire. Mais ce n'est pas tout... Vous améliorez votre digestion, harmonisez votre transit, boostez votre énergie, soulagez vos problèmes de peau, réduisez votre cholestérol et régulez votre pression artérielle. Des études préliminaires récentes tendent également à montrer que les grains de kéfir contribueraient à lutter contre les cellules cancéreuses (côlon, sein, sang). En conclusion, buvez cette boisson rafraîchissante et votre corps vous dira merci.

Choisissez votre camp

Il existe deux sortes de kéfir, le kéfir d'eau (également appelé kéfir de fruits, tibicos) et le kéfir de lait. Le premier est désaltérant et assez neutre en goût, le second, plus acide, n'est pas sans évoquer un yaourt. Pour fabriquer votre boisson, il vous faut avant tout les grains. Vous pouvez les acheter en magasin bio ou, dans la grande tradition de partage des amateurs de kéfir, les recevoir d'une personne qui en cultive. Il existe des groupes d'échange entre particuliers sur Internet et sur les réseaux sociaux. Une fois votre premier kéfir réalisé, vous disposerez de vos propres grains. Ils seront au fond de votre bocal. Surtout, gardez-les. Ils sont vivants et continueront à se multiplier à condition de les chouchouter. Pour ce faire, conservez les grains de kéfir de fruit au frais dans un petit bocal rempli d'eau minérale¹ et d'une pincée de sucre, et ceux de lait dans un bocal rempli d'un peu de votre breuvage et de lait². Vous souhaitez jouir de tous les bénéfices de votre kéfir ? Il vous reste à veiller à la qualité des autres ingrédients. Optez pour une eau de source ou minérale³, des fruits bio mûrs et de saison, du sucre non raffiné, des plantes bio...⁴⁵

Kéfir : mode d'emploi

Une hygiène irréprochable est un must. La surface de travail, les récipients, vos mains doivent toujours être propres. Côté bocaux, bannissez le plastic, le cuivre et l'aluminium. Préférez le verre. Quant à la taille, elle doit être plus grande que la quantité de préparation. Ainsi, si vous souhaitez réaliser 1 litre de kéfir, prévoyez un bocal en verre de 1,5 litre. Et quand votre kéfir est prêt, n'agitez jamais votre bouteille avant ouverture sous peine d'explosion, ouvrez-la doucement.



Kéfir de lait onctueux

Ingrédients pour 1 litre

- 10 à 20 g de grains de kéfir de lait
- 1 litre de lait animal⁵ (brebis, vache, entier ou demi-écrémé, cru, pasteurisé...) à température ambiante

1. Placez les grains dans un bocal de 1,5 litre, ajoutez le lait et mélangez. Couvrez avec une mousseline maintenue par un élastique et laissez fermenter à température ambiante durant 24 heures, voire 48 heures. Le mélange va s'acidifier, développer une légère effervescence.
2. Filtrez, récupérez les grains de kéfir. Versez dans une bouteille avec un bouchon à vis. Réservez au frais et consommez dans les trois jours.

1. Pour les maintenir en vie, ajoutez de temps en temps un peu de sucre. Si votre kéfir change de couleur ou se met à sentir mauvais, c'est que vous n'avez pas assez pris soin de lui.

2. Le lait doit être changé toutes les semaines.

3. Une eau chlorée ralentit, voire inhibe la croissance des bactéries.

4. Durant cette deuxième fermentation, vous pouvez agrémentez votre kéfir de gingembre, de feuilles de menthe, de framboise. Laissez-les macérer deux jours, puis filtrez.

5. Les laits végétaux ne peuvent être utilisés pour cette recette. Si vous souhaitez réaliser un kéfir végétal, fermentez 85 cl de lait de soja, de riz ou encore d'amande avec 15 cl de kéfir de fruits pétillant. La fermentation à température ambiante dure au moins 48 heures.



Kéfir de fruits pétillant

Ingrédients pour 1 litre

- 20 g de grains de kéfir de fruits
- 1 litre d'eau
- 25 g de sucre de canne
- 1 figue séchée bio
- 1 citron bio pelé

1. Première fermentation : placez les grains dans un bocal de 1,5 litre, ajoutez l'eau, le sucre, la figue et le citron coupé en rondelles.
2. Mélangez avec une grande cuillère, couvrez avec une mousseline maintenue par un élastique. Laissez fermenter à température ambiante durant 24 heures, voire 48 heures, à l'abri du soleil direct. Le temps varie en fonction de la température, la fermentation étant plus rapide en été qu'en hiver. Le kéfir est prêt quand la figue remonte à la surface.
3. Deuxième fermentation : filtrez votre boisson. Récupérez les grains de kéfir pour une prochaine utilisation. Versez dans une bouteille avec un bouchon à vis
4. Laissez la bouteille à température ambiante durant 24 à 48 heures pour augmenter l'effervescence. Puis réservez-la au frais pour stopper la fermentation. Ce kéfir se conserve deux semaines.

NEWS

Quand les pesticides se propagent comme des virus

Les pesticides ont encore frappé ! Si vous doutiez toujours de leur toxicité, une toute récente étude française vient de montrer que leur pouvoir de contamination était encore plus grand que ce que l'on pensait. Tout d'abord, rappelons qu'entre 1990 et 2017 le volume total de pesticides a augmenté de 80 % dans le monde. Or le problème est que ces pesticides ne contaminent pas que les produits agricoles pour lesquels on les utilise au départ, mais aussi les sols, l'air et l'eau. Cette nouvelle étude met en lumière que les pesticides s'accumulent à de fortes concentrations au-delà des zones traitées, notamment dans des parcelles d'agriculture biologique et dans les habitats semi-naturels à côté des champs. Et les pesticides phares responsables de cette dissémination insidieuse sont les néonicotinoïdes, encore et toujours. Pour découvrir cela, les chercheurs se sont penchés sur des piliers de la biodiversité... les vers de terre ! Quatre-vingts pour cent de ceux qui ont été analysés contenaient des taux faramineux d'imidaclopride, le principal néonicotinoïde du marché. Ces petits invertébrés sont pourtant essentiels à la composition des sols pour leur structure, leur fonctionnement et leur productivité, tout en participant à un certain écosystème par leur statut de proie pour les oiseaux. Cette bio-accumulation de substances nocives pour l'ensemble des êtres vivants (abeilles, oiseaux, invertébrés, batraciens, humains...) dans des parcelles de terrain qui étaient censées en être exemptes ne peut que renforcer l'absurdité de la décision gouvernementale de réautoriser l'utilisation des néonicotinoïdes dans l'agriculture betteravière.



Pelosi C. et al. "Residues of currently used pesticides in soils and earthworms: A silent threat?", Agriculture, Ecosystems & Environment, vol. 305, janv. 2021.

Vous reprendrez bien un petit verre

Petit quiz : lequel de ces alcools forts est le meilleur pour votre santé : vodka, scotch, whisky, rhum, gin ? Une récente étude a montré que certains d'entre eux contenaient une substance qui permettrait de ralentir l'avancée de l'âge. Et la réponse se trouve... dans les fûts en chêne ! En vieillissant dans ces tonneaux, les liqueurs absorbent des composants du bois qui leur donnent à la fois ce goût fumé mais aussi des propriétés anti-âge ! La molécule phare de ce processus est la roburine A. Elle permet de maintenir en bonne santé vos mitochondries, ces microscopiques composants de vos cellules qui leur fournissent de l'énergie, jouant ainsi un rôle essentiel dans le processus de vieillissement. C'est en effet le ralentissement de la réplication de vos mitochondries, inexorable avec le temps, qui vous fait vieillir. Or la roburine redonne un coup de boost à vos mitochondries pour qu'elles se répliquent plus rapidement. Selon cette étude, les personnes ayant pris de la roburine verraient leurs capacités mémorielles augmenter, auraient un sommeil plus réparateur, se sentiraient de meilleure humeur, avec plus d'énergie, moins de douleurs ou d'inconfort musculaire, et même une meilleure vie sexuelle ! Cela ne signifie pas, bien sûr, qu'il faut ingérer des litres et des litres de whisky puisque le niveau d'absorption de roburine par le corps reste assez bas, mais vous savez maintenant que vous pouvez privilégier le vieillissement dans des fûts en chêne pour ralentir le vôtre.

Weichmann F. "Review of Clinical Effects and Presumed Mechanism of Action of the French Oak Wood Extract Robuvit", Journal of Medicinal Food, 2021.

Petit mais vitaminé : le pois

Une large tranche de foie de veau, des filets de maquereau fumé ou un plat de rognons, sans lésiner sur les huiles végétales, et vous aurez votre content de vitamine B3. Soyons honnêtes, les végétaux se situent loin dans la liste des aliments riches en cette vitamine. Pour autant, il serait dommage de négliger le sympathique petit pois.

Observée pour la première fois en 1735, la pellagre (littéralement « peau aigre ») livrera ses secrets seulement au xx^e siècle. Cette maladie se traduit par de graves dermatites des zones exposées au soleil, de violentes diarrhées, des crises de démence et parfois la mort dans les cas les plus graves. Entre 1906 et 1940, trois millions de personnes ont été touchées et 100 000 en sont mortes. On sait aujourd'hui qu'elle est liée à la malnutrition et à une carence en tryptophane, précurseur de la vitamine B3. Le premier lien entre un facteur nutritionnel et la pellagre est établi par Joseph Goldenberg en 1915 selon des études sur cinq prisonniers volontaires. Il fut complété en 1926 à l'occasion d'essais de traitement sur des chiens atteints de la maladie de la langue noire nourris à la levure. Joseph Goldenberg en déduit que la levure est riche en *pellagra preventive factor*. C'est pourquoi la vitamine B3 fut longtemps baptisée vitamine PP, les Américains parlant de vitamine G pour honorer Goldenberg.

La vitamine B3 au potager

La vitamine B3 est une des rares vitamines à être produite par l'organisme, à partir du tryptophane, mais en quantité insuffisante pour couvrir les besoins journaliers estimés entre 11 et 14 mg pour un adulte. Parmi les aliments qui en sont les mieux dotés, la levure se distingue avec ses 25 mg/100 g, et ce sont ceux d'origine animale les plus riches (foie, rognons, poissons gras, poulet, canard)... Les céréales de nos petits déjeuners sont distancées (5 mg/100 g).

Au potager, c'est bien le petit pois le champion (2,2 mg/100 g), suivi de la fève (1,8 mg/100 g), du topinambour (1,3 mg/100 g) et de la pomme de terre, de l'aubergine et du brocoli (1 mg/100 g). Et pour compléter le menu, les champignons frais que vous avez fait pousser à la maison (grâce à votre numéro de septembre) sont un très bon complément (5,2 mg/100 g).

Voici sa fiche d'identité : plante annuelle herbacée aux tiges creuses et ramifiées, poussant en touffe lâche de 40 cm à près de 2 m pour les variétés les plus hautes. Feuilles composées de 2 ou 3 paires de folioles entières, ovales et opposées. Le pétiole se termine par une vrille préhensile. Fleurs hermaphrodites, blanches ou violacées, situées par deux à l'aisselle des feuilles supérieures. Fruits en gousse renfermant les graines.

Pois, petit pois

Nom latin : *Pisum sativum*

Famille : Fabacées



La culture

Semez entre février et juin en place. Dans les régions de climat doux, semez également de novembre à février pour une culture précoce. Déposez les graines tous les 2 à 3 cm à 1,5 à 2 cm de profondeur dans des sillons distants de 30 cm, pour les variétés naines, et de 40 cm pour les pois à ramer. Les variétés de pois mangetout sont semées plus tard, en fin de printemps, vers mai-juin.

Binez, sarcliez et désherbez, maintenez le sol frais par des arrosages. Les pois aiment peu les sols calcaires, les sols lourds et les trop fortes chaleurs estivales.

Plus tard, lors d'épisodes de chaleur ou de sécheresse, paillez abondamment. Trois semaines après la levée, buttez les jeunes plants pour les maintenir et les faire forcer. Au même moment, posez les rames pour les variétés grimpances.

Récoltez au fur et à mesure de la maturation des gousses, elles doivent apparaître bien pleines sous le doigt, et être bien vertes.

Pour la petite histoire

Depuis l'Antiquité, le pois sec a une place importante dans l'alimentation humaine, avec d'autres grains secs et les céréales. C'est à partir du XIII^e siècle qu'on commence à le consommer en frais sous la forme de purée. Et il faut attendre Catherine de Médicis et la découverte de certaines habitudes alimentaires italiennes, pour manger des légumes verts, immatures, comme les *piselli novelli*. Les Français de la Cour s'attribuent ces « petits pois » et la vogue pour ce légume frais s'amplifiera sous le règne de Louis XIV, très friand de petit pois primeur.

Maladies et ravageurs

▪ Le mildiou : les années humides et chaudes, « à mildiou », des taches violacées et duveteuses se déclarent sur le feuillage. Évitez les arrosages trop abondants, il est préférable d'arroser en profondeur et moins souvent. Dans les régions humides, faites deux pulvérisations préventives de bouillie bordelaise, lorsque les plants mesurent 15 cm puis 1 mois plus tard. Par la même occasion vous éviterez l'anthracnose.

▪ L'anthracnose du pois : elle se traduit par des taches grisâtres sur les feuilles, les tiges et surtout sur les gousses. La plante ne tarde pas à flétrir. Si vous respectez la rotation des cultures, la maladie est rare au potager.

▪ L'oïdium : le feutrage blanc sur les feuilles et les jeunes pousses est un grand classique. Arrosez au pied sans mouiller le feuillage et traitez dès les premiers symptômes par des pulvérisations de soufre, à renouveler si le mal persiste.

Dans le maquis des pois

Il y a deux catégories de pois, les **pois à écosser**, ou petits pois, et les **mangetout**.

Dans la première catégorie on distingue :

▪ Les pois à écosser à grain rond (on parle aussi de grain lisse) : ils sont rustiques et précoces, résistent bien au froid, ils sont donc les premiers semés au printemps et tardivement en automne dans les régions de climat doux pour la récolte en primeur au printemps suivant. Ils sont fins et tendres.

▪ Les pois à écosser à grain ridé, ainsi nommé car à l'état sec ils ont un aspect ridé. Ils sont beaucoup plus sucrés, plus goûteux et restent tendres plus longtemps. Ils sont mieux adaptés à la chaleur et sont cultivés en second.

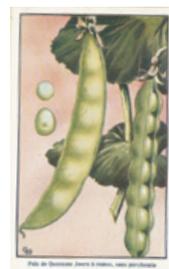
Les pois mangetout sont des variétés dont on mange les jeunes gousses,

encore plates et contenant de toutes petites graines, avant leur grossissement.

Dans les deux sortes de pois, selon leur hauteur, on sépare les pois à rames, d'une hauteur de plus de 70 cm, à tuteurer, qui s'attachent à leur support par de nombreuses vrilles, et les pois nains (ou demi-nains) d'une hauteur comprise entre 40 et 70 cm (sachant qu'on peut aussi tuteurer les variétés les plus hautes sur de courts tuteurs).

Petit choix de petit pois

Les anciennes variétés ont d'abord été très hautes et tardives, cultivées sur des rames, sélectionnées pour la cueillette manuelle. Dans un second temps, les maraîchers ont demandé des variétés plus courtes pour économiser la main-d'œuvre dévolue à la pose des rames. Ainsi se sont multipliés les pois nains et semi-nains. Et de nos jours, toutes ces bonnes variétés anciennes ont toujours cours dans les potagers.



Les anciennes variétés du XIX^e siècle sont toujours d'actualité.

Faites vos jeux !

Les pois nains (et demi-nains)

Les grains ronds : Petit Provençal, Très hâtif d'Annonay, Perle du Rhin, Serpette cent pour un

Les grains ridés : Merveille de Kelvedon, Téléphone nain, Télévision

Les pois à rames

Les grains ronds : Express à longue cosse, Caractacus, Serpette d'Auvergne

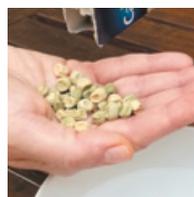
Les grains ridés : Téléphone à rames, Sénateur

Les pois mangetout

Les pois nains (et demi-nains) :

Normand, Nain hâtif breton

Les pois à rames : Corne de Bélier, Carouby de Maussane, De quarante jours

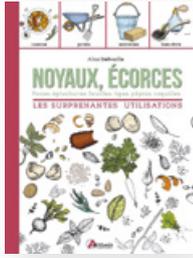


Un jour avant le semis, faites tremper les graines dans de l'eau pour faciliter la germination. Éliminez les semences qui flottent à la surface, elles ne donneront rien.



Pois gourmand ou mangetout, il est aussi riche en vitamines que le pois à écosser.

Serge Schall
Docteur-ingénieur
en agronomie,
jardinier



Noyaux, écorces, les surprenantes utilisations

Alice Delvaille – Éditions Artémis – 128 pages – 12,90 €

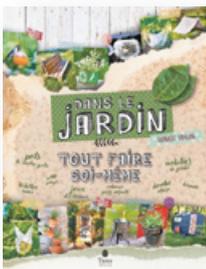
Vous triez vos déchets et utilisez un compost ? C'est bien, mais vous pourriez faire encore plus malin ! C'est ce que vous propose cet ouvrage avec près de 150 astuces pour recycler, réutiliser, voire consommer vos déchets alimentaires. Que ce soit pour la santé et le bien-être, l'hygiène, une alimentation antigaspi ou encore des conseils d'entretien pour la maison et le jardin, vous trouverez forcément une manière utile et agréable de recycler vos noyaux, fanes, cosses, et j'en passe, grâce à ce petit livre très graphique.



Orchid addict

Romain Maire – Éditions Eugen Ulmer – 144 pages – 15,90 €

« Reines » des plantes d'intérieur, les orchidées ont investi les foyers depuis plusieurs années déjà. Mais savez-vous vraiment tout ce qu'il y a à savoir sur elles ? Écrit par un passionné du sujet, Orchid addict vous livre tous les trucs et astuces pour bien soigner vos petites protégées, de la lumière au rempotage. Magnifiquement illustré, ce livre est un must-have pour tous les amoureux d'orchidacées. Un cadeau idéal pour faire plaisir ou se faire plaisir.



Tout faire soi-même dans le jardin

Raphaële Vidaling – Éditions Tana – 72 pages – 9,90 €

Dans la même lancée que les précédents « Tout faire soi-même », voici le dernier volume dédié tout spécialement aux jardins. De la jardinière à la lessive au lierre, Raphaële Vidaling vous propose des idées plus originales les unes que les autres pour aménager votre extérieur et convertir les produits de votre récolte en délices du quotidien. Ludique et pratique, ce livre séduit par son design chaleureux et ses explications faciles à suivre.

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 49 € en version papier +15 € (pour les frais d'impression et d'envoi) ou 49 € 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 (64 €) Électronique (49 €)

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 (64 € ou 49 €) 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 Nouvelle Page SA 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 49 €) : 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 PageCS 70074 – 59963 Croix CedexFrance

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

Art & Nature à La Bamboueraie

Jusqu'au 14 novembre 2021, à Généralgues (30)

www.bamboueraie.fr/

Au cœur des Cévennes : plus de 1 000 variétés de bambous inspirent chaque année des artistes contemporains qui proposent des œuvres éphémères dans le cadre de l'exposition Art & Nature. À observer en marchant sur des filets à huit mètres de hauteur !

30^e fête des Arbres et Rosiers

Les 13 et 14 novembre 2021, à Jenzat (03)

<https://comitedesfetesjenzat.fr/>

De nombreux producteurs seront présents pour vous conseiller sur les espèces d'arbres, de rosiers et autres espèces végétales disponibles à la vente. Les plus gourmets et les amateurs d'art y trouveront également leur compte avec des stands dédiés aux produits du terroir, ainsi que de l'artisanat.

Festival international de la photo animalière et de nature

Du 18 au 21 novembre 2021, à Montier (52)

<https://www.photo-montier.org/>

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

Avec plus d'une centaine d'expositions originales, cette semaine artistique sera également rythmée par des tables rondes et des forums qui vous permettront d'échanger sur les grandes questions environnementales.

Journées de l'Arbre, de la Plante et du Fruit

Les 20 et 21 novembre 2021, à Quissac (30)

<http://dimanchesverts.free.fr/>

Sur le thème des « fruits à coque », de nombreuses animations viendront égayer ces deux journées sous la forme d'ateliers, de conférences ou encore de dégustations, en marge des expositions et autres présentations de collections variétales.

Salon Naturissima

Du 1^{er} au 5 décembre 2021, à Grenoble (38)

<https://naturissima.com/>

Ce salon de référence du bio, de l'environnement et du bien-être est de retour ! Fidèle à son thème « Mieux consommer pour mieux vivre », Naturissima vous propose un lieu d'échanges et de découvertes pour réfléchir ensemble au monde de demain.

Crédits photos :

ALPA PROD – Vitalii Vodolazskiy – artdig – Photoonography – VIRTEXIE – SeDmi – Jolanta Wojcicka – TunedIn by Westend61 – Maks Narodenko – Scisetti Alfio – Aedka Studio – Gummy Bear – 4 PM production – Dionisvera – Andrii Horulko – Juan Carlos L. Ruiz – Madeleine Steinbach – blackboard1965 – Sergiy Kuzmin – s74/Shutterstock.com

Ma jeune nièce de 20 ans vient d'avoir une confirmation de sclérodémie. Quelles aides peut-elle avoir ? Son syndrome de Raynaud est déjà très impressionnant. Elle a été vaccinée au Gardasil.

Natacha F.

La sclérodémie correspond à un durcissement de la peau. Il existe plusieurs expressions de cette maladie : localisée ou non circonscrite avec parfois atteinte d'organe interne. Dans ce dernier cas, on parle de « sclérodémie systémique », qui est une maladie chronique pouvant avoir des conséquences importantes, dont une anomalie de la microcirculation artérielle, principalement au niveau des doigts, appelée « phénomène de Raynaud ».

Un déséquilibre du système immunitaire produisant des « auto-anticorps » lui est associé, qui la classe dans le groupe des pathologies nommées « connectivites » (ou « collagénoses »). Pour la diagnostiquer, on recherche donc dans le sang des patients des anticorps dirigés contre des protéines présentes dans le noyau des cellules.

La sclérodémie systémique concernerait jusqu'à 10 000 personnes en France et touche essentiellement les femmes. Non

contagieuse, elle ne se transmet pas à la descendance, même si un terrain familial est parfois retrouvé. Certaines expositions professionnelles, comme celle à la silice, semblent favoriser l'émergence d'une sclérodémie. Une étude a été réalisée en 2014 par l'Agence nationale française de la sécurité des médicaments et l'Assurance maladie : elle portait sur une cohorte de 2,2 millions de jeunes filles, âgées de 13 à 16 ans et qui ont été vaccinées par les spécialités Gardasil et Cervarix. Les auteurs ont conclu que ces vaccinations n'entraînaient pas d'augmentation du risque global de survenue de maladies auto-immunes ; cela étant, le déclenchement d'une maladie auto-immune peut provenir d'une association de plusieurs facteurs environnementaux, dont une vaccination ne peut être totalement exclue. On sait que les médicaments immunosuppresseurs, tels que les corticoïdes locaux et par voie générale, constituent la pierre angulaire de la prise en charge des maladies auto-immunes, mais il est possible d'y associer, avec l'accord de son médecin, des solutions naturelles.

Il existe notamment une plante qui, en application locale et par voie orale, permet de contrer la

fibrose tissulaire et particulièrement celle de la peau : c'est la *Centella asiatica*, disponible en pharmacie sans ordonnance sous le nom de Madecassol®, dont l'indication principale est la protection cutanée et la cicatrisation. La sclérodémie ne fait pas partie de ses indications mais les acides madécassiques que cette plante contient sont à même de s'opposer à la fibrose tissulaire qui caractérise la sclérodémie.

Parmi les autres solutions naturelles prometteuses qui nécessitent des études cliniques sur l'homme, des chercheurs du Medical College of Georgia (États-Unis) viennent de découvrir que le bicarbonate de soude en prise orale apaisait les réactions inflammatoires des maladies auto-immunes chez des mammifères. Sinon, les méthodes dites « corps-esprit », telles que la méditation et la visualisation, seront les bienvenues en pratique quotidienne pour moduler l'axe psycho-immunitaire, impliqué dans la genèse et l'entretien des maladies auto-immunes. De même, l'équilibre du microbiote intestinal avec l'aide d'un naturopathe ou d'un micronutritionniste sera toujours à rechercher pour réduire au minimum l'attaque des auto-anticorps.

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

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

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

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

Dans votre prochain numéro

- **Parkinson** : des lésions dans la substance noire du cerveau
- Le **cordyceps** est-il à la hauteur de sa légende ?
- Le **Pink Latte**, la boisson antistress de l'hiver !
- **De l'anxiété à la dépression** : 6 façons de changer les choses