

Sommaire

- **Dossier médical** Cet hiver, dites enfin « au revoir » aux bronchites ... 1
- **Ça alors !** L'encens, sacré anti-inflammatoire! ... 7
- **Rencontre avec Gauthier Chapelle**
La nature est inspirante... voire high-tech ... 8
- **La tisane du mois** Réveillez votre chaleur intérieure ... 11
- **Aromathérapie** Le gingembre, contre la dépression saisonnière ... 12
- **Naturopathie** Grossesse naturelle pour bébé heureux ... 14
- **Les plantes fées du logis**
Votre salle de bain va faire des jaloux ... 19
- **La phyto dans l'assiette** Graines germées: il est temps de s'y mettre ... 20
- **Ma cosméto végétale** Le savon qui fait la peau à votre cellulite ... 24
- **L'histoire raconte...** La loi de la rue ... 25
- **Actualités** Quand la santé naturelle crée le buzz... ... 26
- **Cultivez vous-même** Tout est bon dans le cassissier ... 28
- **Et aussi :** News (p.10, p. 23) - Les livres (p.30) - L'agenda du mois (p.31) - Le courrier des lecteurs (p.32)

Édito



Un de mes secrets

À la fin de l'hiver dernier, une amie se plaignait de sa santé précaire : rhumes, gastro, grippe... Devant mon étonnement, elle me demanda avec défi : « Pas toi ? Même pas un rhume ?! - Même pas... »

Si je vous raconte cette histoire, c'est que je souhaite vous confier un petit « secret », mais qui peut faire la différence contre les virus malveillants.

L'hiver, je prends du gingembre¹, une épice que j'affectonne tout particulièrement et qui est capable de stimuler les défenses immunitaires. On vous en parle souvent dans ce journal. J'épluche un morceau de gingembre frais et le mixe. Avec la pulpe obtenue, je remplis des bacs à glaçons que je place dans mon congélateur afin d'avoir 15 « doses » prêtes à l'emploi.

Le matin, je décongèle une dose de gingembre dans un bol d'eau chaude, je mélange, puis je bois. Si vous aimez le goût sucré, ajoutez un peu de miel. Voilà pour la petite astuce. Dans ce numéro vous trouverez encore beaucoup d'informations pour traverser l'hiver en bonne santé : notre dossier sur la bronchite, la tisane qui réchauffe, les vertus de l'huile essentielle de gingembre et les trésors à mettre dans votre assiette. Testé et approuvé !

1. J'ai consacré un livre au sujet : *Les incroyables vertus du gingembre*, Jouvence Editions

Alessandra Moro Buronzo

Cet hiver, dites enfin « au revoir » aux bronchites

Rhumes, maux de gorge, sinusites, aphonies ou extinctions de voix... C'est le moment de protéger vos bronches! Ces problèmes saisonniers pourraient dégénérer en bronchite aiguë ou chronique, en bronchiolite chez le plus jeune, voire en asthme avec sa composante allergique. Agissez vite pour éviter les récurrences et les complications!

Qu'est-ce qui se passe là-dedans ?

► C'est grâce au système respiratoire que le sang oxygéné peut parvenir jusqu'à nos cellules. Sans lui, impossible pour elles de remplir leurs fonctions vitales. L'oxygène, inspiré par la bouche et le nez, passe ainsi par le larynx et la trachée pour arriver jusqu'aux bronches, bronchioles et enfin alvéoles pulmonaires où se font les échanges gazeux avec le sang. Comme le facteur qui distribue le courrier à tous les habitants, le sang se charge d'apporter l'oxygène à toutes nos cellules. Mais le sang cumule les tâches. Non seulement il apporte l'oxygène, mais en plus il débarrasse chaque cellule de ses déchets, dont le dioxyde de carbone, ramené aux poumons en vue d'être expiré.

La qualité de l'air est très importante!

Seulement, en même temps que l'oxygène, les polluants – tabac, monoxyde de carbone, oxyde d'azote, gaz d'échappement, peintures, colles, solvants, sans oublier les nanoparticules ou encore l'amiante – pénètrent eux aussi dans les poumons via le nez et la bouche et altèrent notre organisme. Notre système respiratoire est donc sensible aux irritations et aux infections transmises par l'air. Surchargé de toxines, il s'expose à des problèmes respiratoires. Un drainage peut alors devenir nécessaire pour améliorer les traitements.

Quand c'est dur de respirer

► La bronchite est une inflammation des bronches. Pour les 10 millions de personnes en moyenne qui la contractent chaque année en France, son origine est le plus souvent virale, mais elle peut aussi être bactérienne. Il ne faut pas la laisser traîner ! Une prise en charge rapide aide à prévenir tout risque de surinfection comme les bronchites asthmatiformes ou, la plus rare – mais plus grave aussi –, la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) qui tient à la fois de l'emphysème¹ pulmonaire et de la bronchite chronique.

La durée d'incubation varie de quelques jours en cas d'infection virale à plusieurs semaines en cas d'infection bactérienne.

Aiguë ou chronique ? Telle est la question

La bronchite aiguë est souvent la conséquence d'une grippe ou d'un rhume. Elle survient brusquement et dure en général quelques jours, en l'absence de complications. Les symptômes communs sont la toux sèche qui évolue en toux grasse, avec parfois une surinfection bactérienne, le mucus devenant plutôt visqueux. Parfois encore, une légère fièvre accompagne les premiers symptômes avec une voix rauque, des maux de tête et de gorge. Quand la fièvre ou les douleurs thoraciques sont violentes, il vaut mieux consulter un médecin car la bronchite peut évoluer en pneumonie.

La bronchite chronique est souvent provoquée par le tabagisme et la pollution de l'air, mais aussi par des agents chimiques pour ceux qui travaillent sur des chantiers ou dans des industries polluées. Selon l'OMS, on parle de bronchite chronique si les symptômes sont présents pendant au moins 3 mois par an sur 2 années consécutives ou plus, accompagnés d'un essoufflement et parfois de crises d'asthme. La toux s'accompagne d'expectorations qui obstruent le passage de l'air. Quoique rare, c'est ici que l'emphysème est à craindre. Si vous souffrez d'asthme ou de BPCO, votre pneumologue vous prescrira des aérosols pour réduire l'inflammation et l'occlusion bronchique. Attention : selon les statistiques, 50 % des bronchites chroniques conduisent à une insuffisance respiratoire !



Thym

Mauve

Miel d'acacia

Quintes de toux : ne pas stopper systématiquement !

Les quintes de toux, c'est épuisant ! On ferait tout pour que ça s'arrête... Pourtant, la toux n'est autre qu'un réflexe de défense de l'organisme cherchant à expulser les substances irritantes des voies respiratoires. Un réflexe plutôt sain ! Mais gênant au quotidien, il faut bien l'admettre.

Trois types de plaintes se font souvent entendre :

► « Ma toux est sèche et m'irrite »

La toux sèche ne produit aucune sécrétion. Elle est la première étape et s'accompagne d'une irritation qui va provoquer une toux grasse après quelques jours. Elle peut accompagner un rhume, une trachéite ou une sinusite. Que faut-il faire ? Boire toute la journée des tisanes chaudes, à base de **thym** et de **fleurs de mauve**, qui adoucit les irritations, additionnées de **miel d'acacia**. Faites une infusion à parts égales de sommités fleuries de thym et de fleurs de mauve à 2 %, soit 20 g dans un litre d'eau, à conserver dans un thermos et boire toute la journée. La tisane a aussi un rôle de drainage indispensable.

► « Ma toux me fait cracher, elle est grasse »

On parle aussi de toux « productive », c'est un mécanisme naturel de défense des bronches irritées qui cherchent à expulser les sécrétions. **Mieux vaut ne rien prendre que de chercher à la stopper**. Le mucus et les sécrétions des bronches ou du nez y cherchent à s'évacuer avec la toux. Il est même préférable de l'aider à les évacuer avec des plantes ou sirops fluidifiants, même ceux à base de molécules soufrées proposés par l'allopathie.

Une plante intéressante est le **pélargonium** (*Pelargonium sidoides*). On la trouve facilement, aussi bien sous forme de teinture que de sirop ou de gélules. Elle est idéale contre les toux grasses en synergie avec l'huile essentielle de **myrte commun** (*Myrtus communis*) à cineole qui a des propriétés expectorantes intéressantes. Pour les adultes, prendre 1 cuillerée à soupe de sirop de perlargonium, mélangée avec 2 gouttes d'huile essentielle de myrte.

Le **Pelargonium sidoides**, originaire des régions côtières d'Afrique du Sud, est une espèce endémique pour cette région du monde. Ses feuilles en forme de cœur sont abondantes et ressemblent à celles du géranium. Ses fleurs sont rouge sombre mais ce sont les organes souterrains qui contiennent les molécules actives, des coumarines et des polyphénols.

La plante est recommandée dans les infections respiratoires, empêchant la fixation de nombreuses bactéries et virus au niveau de la muqueuse. Les essais cliniques montrent l'efficacité des extraits de *Pelargonium sidoides* sur la bronchite aiguë avec une nette amélioration des symptômes sans aucun effet secondaire !

Concernant le **myrte commun**, il s'agit d'un arbuste répandu sur tout le littoral méditerranéen. On le reconnaît à son écorce rousse, ses feuilles persistantes et coriaces,



Pélargonium

ses fleurs blanches d'odeur fine et puissante. La plante possède un intérêt thérapeutique certain : elle est antitarrhale², expectorante, décongestionnante et anti-infectieuse.

Utilisez son huile essentielle en massage sur la poitrine et le dos 3 fois par jour, mélangée à 10 % dans de l'huile végétale de noisette pour en faciliter la pénétration à travers la peau. Faites cela jusqu'à amélioration, mais pas au delà d'une semaine. Vous pouvez aussi en prendre 1 goutte 3 fois par jour mélangée à du miel d'acacia, à sucer lentement, pendant 8 jours. Attention, l'huile essentielle de myrte stimule la thyroïde et doit donc être utilisée avec précaution si vous avez un traitement de Lévothyrox par exemple.

► « **Ma toux m'empêche de dormir : pas de répit, même la nuit !** »

C'est une toux réflexe qui accompagne parfois des affections virales mais peut également être due à des reflux. En effet, un estomac trop acide peut entretenir ce type de toux. Il est fortement conseillé d'éviter les aliments acides, l'alcool, le tabac et les eaux gazeuses. Il faut surtout augmenter le temps de mastication qui permettra de limiter le reflux. Le soir, évitez donc les crèmes, les compotes et les potages, auxquels vous préférerez des légumes en morceaux, y compris dans la soupe.

Cette toux peut aussi être un signe d'allergie. Attention notamment à l'allergie aux huiles essentielles. Pour vérifier, mettez 1 goutte au pli du coude et attendez 2 minutes pour vérifier la réaction.

Il faut alors installer un humidificateur, surélever la tête ou, mieux, proposer des suppositoires aux huiles essentielles à faire préparer par une pharmacie (dans ce cas, la prescription médicale est souhaitée).

On peut aussi préconiser 1 goutte d'huile essentielle de **thym à linalol** (*Thymus vulgaris*) et 1 goutte d'huile essentielle d'**eucalyptus** (*Eucalyptus globulus*) dans 1 cuillerée à soupe de sirop de pélagonium par exemple, ou de miel d'acacia, 3 fois par jour pendant 8 jours maximum.

Originaire d'Australie et de Tasmanie, l'**eucalyptus** est aujourd'hui très répandu. Sa feuille qui change de forme selon son âge est très utilisée pour ses propriétés assainissantes des voies respiratoires. Grâce à son avidité pour l'eau et à la longueur de ses racines, l'eucalyptus assainit les terrains marécageux et, par là même, les gîtes à moustiques. Les anciens l'utilisaient déjà pour assainir



Myrte commun

Quand faut-il consulter ?

- Si les symptômes empirent après 4 jours d'automédication
- Si des maux de gorge persistent et s'accompagnent de fièvre élevée
- En cas d'apparition de ganglions, souvent au niveau du cou
- En cas de maux de tête et douleurs musculaires persistants
- Si la toux persiste plusieurs semaines, devient chronique, puissante avec crachats colorés
- Si l'on a des difficultés à respirer, essoufflement aggravé par le stress, respiration sifflante
- Si vous souffrez de maladies pulmonaires, asthme, emphysème, BPCO

les voies respiratoires, tandis qu'en Australie les Aborigènes exploitaient les feuilles fraîches pour panser les plaies.

Cet arbre de la famille des myrtacées possède des propriétés anti-infectieuses et antitussives grâce à ses feuilles desquelles on extrait l'huile essentielle d'*Eucalyptus globulus* CT 1,8 cinéole (molécule appelée aussi eucalyptol), active sur la bronchite aiguë (et les bronchites chroniques après accord du pneumologue). L'huile essentielle est réservée à l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans. Elle doit être utilisée avec précaution chez l'asthmatique. Chez l'enfant plus jeune, à partir de 3 ans, on préférera l'huile essentielle d'*eucalyptus radiata*, beaucoup plus douce et sans danger.

Remarque : évitez les sirops 2 en 1 qui associent un antitussif et un expectorant ; ils sont fortement déconseillés !

En friction on mélangera l'huile essentielle d'**eucalyptus** (*globulus* ou *radiata*) avec de l'huile essentielle de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora*), antiviral particulièrement efficace dans un gel d'*Aloe vera*. Pour 2 gouttes d'huile essentielle, utilisez une noisette d'*Aloe vera*, ce qui vous donnera une concentration à 20 %.



Eucalyptus

Surtout n'oubliez pas !

1. Veillez à humidifier l'air. En addition, vous pouvez utiliser les huiles essentielles comme le ravintsara ou la lavande vraie, si vous n'êtes pas allergique.
 2. Mettez devant le nez et la bouche un masque imprégné de ces mêmes huiles essentielles, sauf si vous prenez des médicaments homéopathiques. Auquel cas, attendez au moins une heure.
 3. Évitez la fumée des cigarettes, y compris celle des autres !
 4. Aérez régulièrement : l'intérieur des habitations est souvent plus pollué que l'extérieur !
 5. Pensez à vous hydrater régulièrement, de préférence avec des tisanes.
 6. Quand la bronchite a du mal à céder aux traitements en cours, pensez à prendre des draineurs qui facilitent l'expectoration, avec des plantes agissant sur le foie, le rein et la peau comme la bardane, le radis noir ou la piloselle.
 7. Mouchez-vous soigneusement avec des mouchoirs à usage unique et lavez-vous les fosses nasales avec du sérum physiologique dans lequel vous ajouterez une ampoule d'argent ou de cuivre en oligoélément diluée à 10 %.
- Pour les jeunes enfants*, utilisez un mouche-bébé avant de les allonger tête tournée sur un côté, pour injecter le liquide dans la narine la plus haute, par petites pressions de 5 ml par narine. Le liquide ressortira par l'autre narine et vous répérez ce geste de l'autre côté. Il faudra les moucher très lentement pour éviter le risque d'otite par propulsion de liquide dans les trompes d'Eustache.
8. Pensez aussi aux oligoéléments pendant la période hivernale :
 - Prenez 2 fois par semaine pendant 3 mois 1 ampoule de Mn-Cu (manganèse-cuivre) à laisser sous la langue (par voie sublinguale) 2 minutes avant d'avaler.
 - En cas de fièvre, prenez 1 ampoule de cuivre à placer sous la langue chaque matin pendant 1 semaine. Le cuivre a une action anti-inflammatoire et anti-infectieuse.
 9. N'hésitez à laver votre nez avec du sérum physiologique si vous êtes en contact avec des personnes grippées ou enrhumées. C'est un bon moyen de se protéger des microbes environnants ! Vous pouvez aussi respirer de l'huile essentielle de ravintsara.
 10. Et surtout, reposez-vous, le sommeil et le repos favorisent la guérison !

Les plantes contre la bronchite aiguë

► En tisane ou en gélules, de nombreuses plantes peuvent être utilisées pour soigner une bronchite aiguë. Voici mes préférées :

- Le **bouillon blanc**, expectorant remarquable, préparé en infusion (attention à bien filtrer !);
- les **bourgeons de pin**, que l'on trouve en sirop ou pastilles à sucer;
- l'**eucalyptus**, en tisane, sirop ou huile essentielle;
- la fleur de **coquelicot** en tisane et pastilles à sucer, active sur les toux sèches de l'enfant;
- la racine de **guimauve** en tisane; **la mauve** en sirop ou pastilles adoucissantes pour les toux sèches;
- les **bourgeons de sapin** en tisane ou sirop, ou le **sureau** pour son action drainante et anti-inflammatoire;
- et surtout le **thym**, plante majeure à action antiseptique, que l'on trouve en tisane ou en huile essentielle et sous des structures biochimiques différentes.

Recette de la tisane antibronchite

Infusé composé :

- Thym (sommités fleuries) 20 g
- Mauve (fleurs) 20 g
- Pin (bourgeons) 25 g
- Coquelicot (pétales) 15 g
- Bouillon blanc (feuilles et fleurs) 20 g

Posologie : 20 à 30 g du mélange par litre d'eau. Infuser 15 minutes. Boire 4 à 5 tasses par jour.

Dès les premiers symptômes, vous pouvez vous préparer une autre infusion à 2 % de fleurs de sureau ou de sommités fleuries de thym. Pour cela, versez sur 20 g de plantes 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes à couvert puis ajoutez le jus de ½ citron et 1 cuillerée à café de miel liquide. À boire dans la journée.

Remarque : la tisane de 1 litre une fois préparée peut être conservée tiède dans un thermos pour être bue dans la journée; autrement vous devez la conserver au réfrigérateur sans la réchauffer pour éviter tout développement microbien.



Guimauve



Bourgeons de pin

Le sureau contre la bronchite aiguë

Originaire d'Europe centrale et méridionale, le **sureau** (*Sambucus nigra*) est fréquent dans les haies, sur les bords des chemins et dans les terrains vagues, du Royaume-Uni au Caucase. La partie active est la fleur séchée qui doit contenir au moins 0,8 % de flavonoïdes. La tradition attribue à l'infusion des propriétés diurétiques, drainantes, sudorifiques, anti-inflammatoires et antivirales. La plante est donc tout à fait adaptée à la bronchite aiguë, en particulier associée aux sommités fleuries de thym.



Le ravintsara : pour éliminer le mucus

Le **ravintsara** est originaire de Madagascar et pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides. Ses feuilles ovales coriaces et larges sont brillantes sur la face supérieure. La floraison a lieu de novembre à janvier et fournit une baie très caractéristique. L'huile essentielle est obtenue à partir de la feuille et possède des propriétés antivirales remarquables. Elle est aussi expectorante et énergisante. En plus de faciliter l'élimination du mucus, elle vous permettra donc de récupérer plus vite.



Ainsi, elle est tout indiquée dans la prise en charge des bronchites aiguës, des rhumes mais aussi de la fatigue nerveuse causée par exemple par la toux.



Fleur de bourrache

En cas de fièvre modérée, il faudra ajouter à la première tisane une infusion de **fleurs de bourrache** ou de **pensée sauvage** à 2 %, à parts égales. Voilà qui devrait faire baisser la fièvre. On peut aussi proposer des comprimés à sucer ou une gélule de **propolis** matin et soir. Vous en trouverez facilement dans le commerce. La propolis n'est pas une plante mais une résine de cicatrisation des arbres récoltée par les abeilles. Elle sert à la réparation des parois des ruches. Sa richesse en flavonoïdes explique son action stimulante des défenses immunitaires ainsi que ses propriétés antiseptiques remarquables.

Le bon réflexe des huiles essentielles

On utilisera des huiles essentielles soit sur un mouchoir à inhaler (inhalation sèche), soit une solution à verser dans l'eau frémissante sous forme d'inhalation (inhalation humide). Par exemple, pour un adulte ou un enfant de plus de 12 ans, mettez 1 goutte d'huile essentielle de **pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*), 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** (*Mentha piperita*) et 1 goutte d'huile essentielle de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) dans un bol d'eau frémissante, à inhaler pendant 10 minutes.

Vous pouvez aussi utiliser des produits tout prêts. Dans tous les cas, pour optimiser les bienfaits de ce soin, il vous faudra rester au moins 1 heure au chaud après l'inhalation, ou mieux, la faire juste avant de vous coucher.

Dans les périodes d'épidémies virales contagieuses, on peut aussi mettre 3 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*) dans 10 gouttes d'huile végétale de noisette et masser le torse et le dos avec le mélange avant le coucher. L'huile essentielle d'*Eucalyptus radiata* est obtenue à partir de la feuille. Expectorante et antitussive, elle est active sur les bronchites asthmatiformes. À noter : l'huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes et en période d'allaitement.

La contagion n'est plus une fatalité

Pour prévenir tout risque de contagion chez l'adulte et l'enfant de plus de 3 ans, diffusez un mélange d'huiles essentielles dans un diffuseur électrique à froid, pendant un quart d'heure maximum avant d'entrer dans la chambre. Utilisez par exemple 40 % d'essence de **pamplemousse** (*Citrus paradisi*), 40 % d'essence de **citron** (*Citrus limonum*) et 20 % d'huile essentielle de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéole).

Soyez vigilant

Et n'oubliez pas que la prise d'huiles essentielles par voie orale, si elle est très efficace et utile en cas de complication, ne doit pas se faire en automédication car il existe des chémotypes différents qu'il faut bien connaître afin d'éviter les effets indésirables et des interactions avec certains traitements.



Pensée sauvage

8 remèdes contre la bronchite	Partie de la plante	Forme galénique	Indications et propriétés	Posologie	Remarques
Pelargonium <i>Pelargonium sidoides</i> 	Racine	Sirop	Anti-inflammatoire Cicatrisant Empêche la fixation des bactéries sur la muqueuse	1 cuillerée à soupe avant chaque repas ou en cas de toux	-
Guimauve <i>Althea officinalis</i> 	Racine	Tisane ou sirop	Ramollit les sécrétions antalgiques	1 tasse de tisane ou 3 cuillerées à soupe de sirop par jour	Ne pas réchauffer la tisane (thermos)
Myrte <i>Myrtus communis</i> 	Feuilles et sommités fleuries	Huile essentielle	Toux grasse	2 goutte d'HE dans 1 cuillerée à soupe de sirop de pélagonium (3 fois par jour, 7 jours)	Contre-indiquée en cas de traitement thyroïdien
Eucalyptus <i>Eucalyptus radiata</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Immunostimulant Antiviral Antibactérien	1 goutte d'HE dans 1 cuillerée à soupe de sirop de pélagonium 3 fois /jour pendant 8 jours max	En début d'hiver
Ravintsara <i>Cinnamomum camphora</i> <i>CT 1,8 cineole</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Antiviral majeur Immunostimulant	2 gouttes 3 fois par jour dans du miel d'acacia, 7 jours	À associer à l'HE d' <i>Eucalyptus radiata</i> en cas de toux
Sureau <i>Sambucus nigra</i> 	Fleurs séchées	Tisane	Anti-inflammatoire Antiviral	Infusion à 2 %	Associé au thym
Thym <i>Thymus vulgaris</i> 	Sommités fleuries	Tisane	Antibactérien Immunostimulant	1 tasse de tisane à 2 % associée à la mauve et édulcorée de miel, 3 fois par jour	À associer aux autres traitements
Manganèse - Cuivre <i>Oligoélément</i>		Ampoule	Anti-infectieux	1 ampoule à diluer dans du sérum physiologique pour nettoyer les fosses nasales ou à laisser sous la langue pendant au moins 2 minutes	-

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


Danielle Roux
 Docteur en pharmacie

1. Dégénérescence inflammatoire des alvéoles pulmonaires pouvant conduire à l'insuffisance cardiaque.
 2. Un catarrhe est une sécrétion de mucus dans le nez et dans la gorge.

L'encens, sacré anti-inflammatoire !

Substance sacrée par excellence, l'encens est source de bienfaits thérapeutiques bien réels, qui plus est validés par la science. Pas une inflammation ne lui résiste, semble-t-il. De quoi rivaliser avec certains médicaments...

De l'or en résine

► L'encens, cette oléorésine couleur or, originaire d'Inde, suinte naturellement d'un arbre, *Boswellia serrata*. Les médecins ayurvédiques le prescrivent depuis des siècles pour calmer toutes sortes de maladies inflammatoires. Les études ont depuis confronté son effet avec les anti-inflammatoires conventionnels. Les résultats sont probants sur les pathologies intestinales difficiles à soulager par les médicaments, telles que les colites chroniques¹ et ulcéreuse² ou la maladie de Crohn³. Autre avantage : pas d'effets secondaires à déplorer, car l'encens n'est pas toxique. Pour la maladie de Crohn, il diminue les symptômes jusqu'à 82 %, davantage donc que la sulfasalazine (75 %), une molécule anti-inflammatoire de synthèse. Cet effet est aussi bénéfique sur l'arthrose⁴ ou la polyarthrite rhumatoïde⁵. En résumé, là où l'encens passe, l'inflammation trépassé !



Comment agit-il ?

► Les vertus de l'encens sont en partie expliquées par la présence d'acides boswelliques, ses principes actifs majeurs. Ils semblent inhiber la synthèse des *leucotriènes*, des molécules impliquées dans les maladies inflammatoires. L'amélioration a pu être vérifiée après une cure de l'association boswellia-curcumine⁶, ce dernier étant le principe actif du curcuma. C'est d'ailleurs une association courante en médecine ayurvédique.

En prime, l'encens soutient merveilleusement l'immunité et ne semble pas poser de problème en cas de pathologie auto-immune. On dit qu'il est immunomodulant. Pensez-y par exemple si un trouble ORL commence par une gorge enflammée et qui gratte. Vous pouvez dans ce cas appliquer directement 1 à 2 gouttes d'huile essentielle directement sur les ganglions du cou et sur le thymus, à raison de 3 fois par jour. Le thymus, situé au niveau de la partie supérieure du sternum, est un organe important pour l'immunité générale.

Encensez-vous !

► Quelle que soit la pathologie inflammatoire dont vous souffrez, articulaire ou intestinale, l'encens sera intéressant. Préférez la forme oléorésine en gélule, la plus simple d'usage et la plus adaptée par voie interne. Pour traiter un trouble aigu ou pour démarrer une cure, vous pouvez commencer par 300 à 400 mg de résine à raison de 3 fois par jour. Sur prescription d'un thérapeute, la dose pourra atteindre 1 500 mg 3 fois par jour, la durée de la cure s'étalant généralement sur 6 à 12 semaines. À l'évidence, l'effet de cette cure sera optimisé si vous adaptez votre alimentation à votre pathologie. Limitez tout au moins l'apport d'acides gras saturés, précurseurs de l'inflammation et présents dans les produits animaux et les huiles qui figent à température ambiante. À l'inverse, augmentez votre consommation d'acides gras insaturés, présents dans les huiles de poissons des mers froides et les huiles végétales qui en sont riches.

La résine d'encens ne comporte pas de contre-indication particulière mais on la déconseille par précaution aux femmes enceintes et en cas de traitement anticoagulant, à base de warfarine notamment.

◆
Nicolas Wirth
Naturopathe

1. Gupta I1, Parihar A, Malhotra P, Gupta S, Lüdtke R, Safayhi H, Ammon HP. Effects of gum resin of *Boswellia serrata* in patients with chronic colitis. *Planta Med.* 2001 Jul;67(5):391-5.
2. Gupta I1, Parihar A, Malhotra P, Singh GB, Lüdtke R, Safayhi H, Ammon HP. Effects of *Boswellia serrata* gum resin in patients with ulcerative colitis. *Eur J Med Res.* 1997 Jan;2(1):37-43.
3. Gerhardt H1, Seifert F, Buvari P, Vogelsang H, Repges R. [Therapy of active Crohn disease with *Boswellia serrata* extract H 15]. *Z Gastroenterol.* 2001 Jan;39(1):11-7.
4. Gupta PK, Samarakoon SM, Chandola HM, Ravishankar B. Clinical evaluation of *Boswellia serrata* (Shallaki) resin in the management of Sandhivata (osteoarthritis). *Ayu.* 2011 Oct;32(4):478-82. doi: 10.4103/0974-8520.96119.
5. Etzel R. Special extract of *BOSWELLIA serrata* (H 15) in the treatment of rheumatoid arthritis. *Phytomedicine.* 1996 May;3(1):91-4. doi: 10.1016/S0944-7113(96)80019-5.
6. Badria F & al., *Boswellia-curcumin* preparation for treating knee osteoarthritis. *Alternative & Complimentary therpaies* 2002 :341-8.

La nature est inspirante... voire high-tech

La nature serait-elle un laboratoire qui détient la solution à tous nos problèmes de durabilité ? Gauthier Chapelle en est convaincu. S'inspirer du vivant pour des applications humaines, c'est la voie du biomimétisme, discipline dont l'objectif est de tirer parti de l'ingéniosité du vivant pour nous permettre de faire face aux défis environnementaux du XXI^e siècle.

Bio express



Ingénieur agronome et docteur en biologie, **Gauthier Chapelle** est un naturaliste belge d'un nouveau genre. Il est l'un des plus brillants porte-parole du biomimétisme en Europe, un domaine de recherche innovant fondé sur l'idée que la nature, forte de l'expérience de milliards d'années d'évolution, peut nous fournir des clés pour lutter contre le changement climatique et assurer notre pérennité.

À lire : *Le vivant comme modèle - La voie du biomimétisme*, Gauthier Chapelle, Michèle Decoust. Ed. Albin Michel 2015

« Dans la nature, tout est recyclé, chaque déchet peut être une ressource utile à une autre espèce. »

Êtes-vous conscient que vous êtes pionnier dans l'exploration de cette nouvelle discipline qu'est le biomimétisme ?

Gauthier Chapelle : Ce n'est pas tout à fait exact ! S'inspirer de la nature est une très vieille histoire. Depuis la naissance de la vie sur Terre, les organismes vivants ont dû élaborer des stratégies et développer des procédés qui leur permettent de s'adapter aux perturbations. Toutes les espèces vivantes sont à l'origine de millions de solutions innovantes. L'idée du biomimétisme, née aux États-Unis en 1997, est de s'en inspirer pour trouver des applications humaines compatibles avec la protection de l'environnement.

Pourquoi cet intérêt grandissant pour le biomimétisme, de nos jours ?

G. C. : Parce que la durabilité de notre mode de vie est une question centrale de notre société. Le climat est en train de changer et nous savons qu'il y a un seuil fatidique de 2° à ne pas dépasser, au delà il ne sera plus possible de revenir en arrière. Or le principal élément déclencheur de ce changement climatique, ce sont les combustibles fossiles, pétrole ou charbon, dont nous sommes complètement dépendants. Et pour ne pas accentuer le réchauffement du climat, il faudrait laisser 80 % de nos ressources dans le sol.

Pour sortir de cette situation, il va non seulement falloir réapprendre à être modéré en énergie mais aussi tout repenser et trouver des solutions durables. Face à un problème donné, le biomimétisme cherche si des organismes vivants ont trouvé comment le résoudre et si la solution est transposable.

En observant la nature, quels enseignements peut-on en tirer ?

G. C. : Si toutes les espèces vivantes sont là, c'est bien qu'elles maîtrisent complètement leur durabilité. En les observant on peut dégager des règles fondamentales pour savoir comment vivre sur Terre tout en s'adaptant en permanence.



Mycélium

Le premier principe, c'est l'importance de la collaboration et de la diversité. La coopération est partout dans le vivant, comme la symbiose entre les plantes et les champignons. C'est un échange gagnant-gagnant. Les racines des arbres sont entourées d'un réseau de mycélium, les filaments souterrains des champignons. Via ce réseau, les champignons fournissent de l'eau et des sels minéraux aux arbres qui, en retour, leur donnent une partie de leurs sucres. Mais le réseau va plus loin, il connecte les grands arbres aux plus petits. Les grands arbres avec leur canopée bien exposée collectent au maximum le flux solaire et vont livrer leurs sucres excédentaires aux jeunes arbres. C'est le deuxième principe fondamental du vivant : la solidarité. Si l'on reprend le mycélium, on s'aperçoit qu'il connecte également des arbres d'espèces différentes. Ceux qui résistent aux conditions froides donneront une partie de leurs sucres à ceux qui sont plus fragiles en hiver. Et quand la saison s'inverse, le flux s'inverse aussi. On se rend compte qu'il existe une réciprocité et une intelligence interconnectée. Une collaboration dont on pourrait s'inspirer dans les organisations du futur.

Pourrions-nous concevoir notre futur à partir de l'intelligence du vivant ?

G. C. : Bien sûr. Nous pouvons regarder comment les espèces fonctionnent. Nous y trouvons de multiples pistes inspirantes, comme les éponges de verre qui vivent à 2000 m de profondeur dans les océans où l'eau est à 4°. Ces éponges sont constituées de fibres de silice,



Éponge de verre

un matériau identique à celui utilisé dans les fibres optiques. Or aujourd'hui, pour fabriquer des fibres optiques, on doit fondre le silicium à très haute température, ce qui est désastreux pour le bilan carbone. La nature agit différemment, elle sait comment produire dans de l'eau froide, sans déchet et sans toxique. Le travail du biomiméticien, c'est de faire se rencontrer des ingénieurs des fibres optiques et des biologistes spécialistes des éponges marines pour qu'ils puissent travailler ensemble. Et ça marche : l'année passée, un laboratoire allemand a été capable de produire des fibres optiques à température ambiante !

La nature peut-elle nous donner des pistes pour le développement d'une énergie non polluante ?

G. C. : Les hommes sont très énergivores, alors que le vivant gère l'énergie de façon parfaitement optimisée et raisonnée : à 99 % il n'utilise que le soleil. C'est la source d'énergie locale et renouvelable la plus conséquente sur Terre. De plus, dans la nature, tout est recyclé, chaque déchet peut être une ressource utile à une autre espèce. Le vivant est aussi un bel exemple économique car chaque matériau est capable de remplir plusieurs fonctions, comme les feuilles qui, par la photosynthèse, captent la lumière, la transforment en électricité et la stockent sous forme de sucre. Elles peuvent accomplir toutes ces tâches à la fois, alors que la fabrication d'un petit paquet de chips nécessite un matériau par fonction : du métal, du plastique, des colorants pour empêcher la lumière, etc. N'avoir à produire qu'un seul matériau reviendrait beaucoup moins cher.

Le biomimétisme s'inspire-t-il aussi des plantes ?

G. C. : L'agriculture bio-inspirée existe déjà. Il s'agit de modes de culture qui s'inspirent des écosystèmes en place et les imitent. Ils sont diamétralement opposés aux cultures hors sol, où l'environnement est totalement contrôlé et conçu pour permettre à une plante de pousser à un endroit précis.

Pratiquer le biomimétisme en agriculture, c'est par exemple associer plusieurs plantes sur une même parcelle, établir une rotation des cultures, associer l'élevage aux cultures ou aux arbres comme l'agroforesterie, car les arbres remplissent énormément de services dans les écosystèmes : qualité des sols, fertilité, biodiversité, etc. Dans le même esprit, la permaculture accompagne la nature au lieu de la contraindre. Le potager y est considéré comme un écosystème dont chaque élément a un rôle à jouer : l'environnement est pris en compte, la qualité du sol, le climat, les plantes sur lesquelles s'appuyer pour résister aux ravageurs, les prédateurs naturels, etc.

S'inspirer des écosystèmes en place conduit à une agriculture beaucoup plus résiliente. La résilience est d'ailleurs un principe très fort du vivant. Les écosystèmes sont tous résistants, ils sont capables de se relever après un choc. C'est ce qui se passe quand une partie d'une forêt brûle, la partie restante va réensemencer celle qui a disparu.



La permaculture, le fait de s'inspirer de la nature pour cultiver, est-ce réellement une solution ?

G. C. : Oui, il existe déjà des initiatives remarquables, comme celle de la Ferme biologique du Bec Hellouin en Normandie. Ils font l'expérience du maraîchage sans pétrole et ça fonctionne ! Les technologies développées au Bec Hellouin permettent de faire 12 rangs de radis, 12

rang de carottes et 3 rangs de salade sur une seule plate-bande, là où classiquement on mettrait peut-être à peine 4 ou 5 rangs de carottes. Chaque plante est positionnée de manière à ce qu'elle bénéficie des effets de synergie avec celles qui l'entourent. Les déchets de l'une deviennent les produits de l'autre, etc. C'est très pensé, ça exige de sérieuses connaissances, mais c'est une vraie solution d'avenir !

Les principes fondamentaux du vivant

- Le vivant encourage la variété en recombinaison les informations
- Le vivant crée par des erreurs
- Le vivant apparaît dans l'eau
- Le vivant fonctionne en cycle
- Le vivant recycle tout ce qu'il utilise
- Le vivant se maintient par renouvellement
- Le vivant tend à optimiser plutôt qu'à maximiser
- Le vivant est opportuniste
- Le vivant rivalise dans un cadre coopératif
- Le vivant est interconnecté et interdépendant.

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo et Annie Casamayou

NEWS

DES PLANTES CHINOISES CONTRE L'INFECTION URINAIRE

Des chercheurs de l'université de Southampton, au Royaume-Uni, ont commencé à comparer l'effet des plantes médicinales chinoises avec les traitements conventionnels contre les infections urinaires. Le taux de résistance aux antibiotiques est en effet alarmant avec 20 % des cas pour la Triméthoprime et la Céphalosporine, et jusqu'à 50 % des cas pour l'Amoxicilline. Rappelons que 40 à 50 % des femmes souffrent au moins une fois dans leur vie d'une infection urinaire.

LE FENUGREC, AU SECOURS DES OVAIRES POLYKYSTIQUES

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est un trouble très fréquent chez les femmes en âge d'avoir un enfant. Il altère notamment la fertilité, engendre des cycles menstruels irréguliers ou absents, et provoque une hyperandrogénie à l'origine d'acné ou de pilosité excessive.

Une étude menée récemment dans un hôpital indien a montré l'efficacité du fenugrec pour traiter ce syndrome. Durant 3 mois, une cinquantaine de femmes âgées de 18 à 45 ans ont reçu 2 capsules de 500 mg par jour d'un extrait de fenugrec, un produit commercialisé sous le nom de Furocyst®. L'expérience a été plus que concluante : la taille des kystes avait diminué chez 46 % des patientes et 36 % n'en présentaient plus.

À noter également, 71 % des patientes avaient retrouvé des cycles menstruels réguliers. Au total, 94 % des femmes ont vu une amélioration de leur syndrome.

Anand Swaroop, Amrita Sarkari Jaipurari, Sushil Kumar Gupta, Manashi Bagchi, Pawan Kumar, Harry G. Preuss, Debasis Bagchi. Efficacy of a Novel Fenugreek Seed Extract (*Trigonella foenum-graecum*, Furocyst™) in Polycystic Ovary Syndrome (PCOS). *Int J Med Sci* 2015; 12(10):825-831. doi:10.7150/ijms.13024





Réveillez votre chaleur intérieure

Qu'est-ce qui réchauffe davantage qu'une boisson chaude ? Une infusion de plantes, pardi, mais pas n'importe laquelle. Ôtez votre fichu et faites confiance aux plantes !

Le feu qui nous anime

► Êtes-vous longiligne, avec un teint plutôt pâle, sujet au stress, à une mauvaise digestion ou à un manque de vitalité ? Si un seul de ces signes vous concerne, alors vous faites sûrement partie des « frileux chroniques »...

Pourtant, notre corps produit continuellement de la chaleur et c'est bien agréable, surtout en hiver. Cette thermogénèse commence au cœur de nos cellules, dans la mitochondrie, véritable centrale de production d'énergie. Puis notre sang échauffe nos artères par friction, ainsi que nos organes et jusqu'à notre peau, véritable barrière contre le froid extérieur. Malheureusement pour vous, ce n'est visiblement pas suffisant et je vous invite à goûter, pour y remédier, aux plantes suivantes.

Elles visent à stimuler la vitalité générale, notamment le foie qui est l'organe le plus chaud du corps (environ 40 °C), ainsi que la circulation sanguine. En apaisant également le système nerveux, ce qui favorisera la vasodilatation, vous obtiendrez alors le gage d'une bonne sensation de chaleur pour être toujours au chaud, même au cœur de l'hiver.

Infusion, chaud devant !

Mélangez les plantes suivantes :

- Romarin (feuilles)..... 30 g
- Astragale¹ (racine)..... 15 g
- Cannelle (écorce)..... 15 g
- Angélique (racine)..... 15 g
- Aubépine (sommités fleuries)..... 15 g

Préparation : déposez 20 g du mélange dans 1 litre d'eau froide. Chauffez jusqu'à frémissement et infusez 10 à 15 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour en évitant la prise le soir. Vous pouvez consommer cette tisane ponctuellement ou sous forme de cure de 10 jours par mois.

Les plantes en détail

► Le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*) apporte ses qualités chaude et sèche emmagasinées durant l'été. Il vivifie le foie et la circulation sanguine.

► L'**astragale** (*Astragalus propinquus* syn. *membranaceus*), plante chinoise qui stimule notre énergie de surface, est reconnue pour agir sur la vasodilatation périphérique. Elle est également stimulante du foie et de l'immunité. À éviter en cas de grossesse. Le **gingembre** (*Zingiber officinale*) par ses propriétés réchauffante et stimulante peut remplacer l'astragale.

► La **cannelle** (*Cinnamomum zeylanicum*) est la plante la plus réchauffante de toutes d'après les herboristes chinois. Elle active notamment les méridiens du foie et de la rate, responsables de la distribution de chaleur dans tout le corps.

► L'**angélique** (*Angelica archangelica*) réveille les fonctions nerveuse et digestive. En conséquence, elle agit sur la circulation sanguine, notamment grâce aux coumarines qu'elle contient et qui fluidifient votre sang.

► L'**aubépine** (*Crataegus oxyacantha*) stimule et régule la fonction cardiovasculaire tout en apaisant le stress. Elle agit ainsi sur la vasodilatation périphérique et peut être favorable à la sensation de chaleur.

Alternatives et compléments

► Si la tisane ne vous convient pas, vous pouvez opter pour l'**astragale** seule, sous forme de complément alimentaire en gélule. Inutile de rechercher un extrait onéreux, le totum² fonctionne très bien, voire mieux. Elle est vivement conseillée lors des changements brusques de température, en automne ou en hiver.

D'autres plantes pourront être utiles pour vaincre votre frilosité, mais leur choix dépendra de vos besoins spécifiques. Est-ce votre fonction hépatique, votre système nerveux ou votre circulation sanguine qui a besoin de soutien ? Un naturopathe pourra ici vous éclairer, mais n'oubliez pas que la meilleure source de chaleur reste l'activité physique. Elle active nos muscles et fait circuler le sang. Comme on dit dans les campagnes : « Coupez du bois, il vous réchauffera maintes fois » !

◆
Nicolas Wirth
Naturopathe

1. L'astragale est parfois difficile à trouver en vrac. Si tel est le cas, remplacez-la par de la racine de gingembre aux mêmes proportions.
2. Le totum est l'ensemble des principes actifs contenus au sein de la médicinale.

Le gingembre contre la dépression saisonnière

Lassitude, absence d'entrain et d'envie... ça ressemble à la dépression saisonnière, due au manque de lumière du jour. En attendant le printemps, découvrez une huile essentielle capable de remplacer les effets de la lumière.

► La léthargie est le premier symptôme à traiter chez une personne souffrant de dépression saisonnière, souvent due au manque d'exposition à la lumière du jour. A la longue, elle finit par détraquer le système hormonal, notamment en dérégulant l'équilibre qui existe entre l'épiphyse et l'hypophyse, les deux glandes endocrines du cerveau

Quelques notions physiologiques

L'impact de la fragrance des huiles essentielles sur les régions subcorticales du cerveau, notamment sur l'hypophyse, par le biais du rhinencéphale (ou système limbique, partie du cerveau intervenant au niveau des émotions et du cycle veille-sommeil) est bien connu en olfactothérapie. Rappelons que l'hypophyse est le chef d'orchestre du système endocrinien. Elle stocke et sécrète des hormones ayant pour cible d'autres glandes endocrines : la thyroïde, les surrénales, les gonades. Cependant, l'épiphyse échappe à son contrôle. Cette dernière influence la chronobiologie du corps et régule le sommeil. La nuit, en l'absence de lumière naturelle, c'est elle qui sécrète la sérotonine, une hormone qui diminue la vigilance pour favoriser le sommeil. Sa sécrétion est minimale à midi et maximale à minuit. Le fait que la luminosité solaire freine la sécrétion de sérotonine, minimisant l'état de somnolence, se trouve à la base de la lumineothérapie.

Le manque d'envie est le premier symptôme à traiter pour améliorer l'état d'une personne souffrant de dépression saisonnière. Or, pour reprendre goût à la vie, la nature nous propose un trésor caché et trop peu exploité en aromathérapie classique : l'huile essentielle de gingembre, distillée du rhizome de *Zingiber officinalis*.

Avant l'heure, un médecin sans frontière

► À travers les âges et les continents, le rhizome de gingembre fut largement sollicité pour ouvrir les appétits et nourrir les envies. Bien qu'originaires d'Asie tropicale, cette racine puissamment odorante,



au goût piquant, a fait le tour du monde, tant sur le plan culinaire que médicinal. En effet, le gingembre est une des premières espèces à avoir abondamment voyagé au tout début de notre ère déjà, de l'Asie vers la Méditerranée, quand les Grecs et les Romains en faisaient un usage important. Dans son *De Materia Medica*, Dioscoride le classe même parmi les remèdes les plus efficaces pour réguler les troubles digestifs.

Plus tard, le gingembre emprunta la route de la soie. Puis les Croisés l'importèrent largement en Europe avant que les *conquistadores* espagnols, au XVI^e siècle, n'en lancent une culture abondante en Jamaïque, producteur majeur encore aujourd'hui. C'est décidément un rhizome qui porte en lui l'esprit fougueux du voyage, de la découverte et de l'aventure ! Dès lors, rien d'étonnant à ce que les pays du « nouveau monde » (Canada, USA, Australie, Afrique du Sud) proposent aux voyageurs fatigués un breuvage désaltérant et fortifiant à base de la fermentation du gingembre : le fameux *Ginger Ale*.

Les grandes traditions médicales de l'Inde et de la Chine, plusieurs fois millénaires, le tiennent d'ailleurs en grande estime pour ses vertus fortifiantes exceptionnelles.



Du symbole à la réalité

► En sanscrit, « *shringavera* » (le gingembre) signifie « en forme de bois de cerf ». Ce n'est pas anodin. Le cerf est un animal symboliquement associé au monde magique. À la frontière du visible et de l'invisible, il est annonciateur de bonnes nouvelles, de lumière et incarne l'esprit du génie. Chez nous aussi, c'est en tant que cerf que Merlin l'Enchanteur se déplace dans la forêt pour apparaître tantôt sous la forme d'un vieillard, tantôt sous la forme du jeune amoureux de la fée Vivienne. Que dire enfin des bois majestueux du cerf qui se régénèrent tous les hivers ? Symboliquement associée à l'Arbre de Vie, sa ramure symbolise la fécondité, la croissance et la renaissance tout comme son brame puissant, à l'automne – quand le « velours » de ses bois tombe – est symbole de virilité en saison de rut.

En étudiant la composition biochimique de l'huile essentielle de gingembre, nous constatons que les attributs symboliques reflètent ses vertus thérapeutiques. Elle contient une grande majorité de sesquiterpènes, des terpènes, des monoterpénols et des sesquiterpénols. Ce sont toutes des molécules aromatiques tonifiantes de l'organisme. Le zingibérène, présent à 30 % dans l'huile essentielle, est un véritable apéritif et un stimulant digestif remarquable.

En médecine chinoise, le gingembre est un tonique général hors du commun, capable de réchauffer le corps et de restaurer l'énergie *yang* de tout l'organisme. Il peut être indiqué pour améliorer les troubles liés au refroidissement et les lourdeurs digestives, comme pour ouvrir, entretenir et renforcer l'appétit sexuel. Son huile essentielle réchauffe l'énergie du Cœur qui est dit l'Empereur du corps et, de ce fait, dynamise le *Shen*, qui est la dimension psychique associée à l'énergie du Cœur. C'est la joie, l'éclat, l'optimisme et le discernement juste dans la perception de la vie. En d'autres termes, la chaleur du Cœur donne de la brillance à l'esprit, ce qui se traduit par une vision optimiste de la vie et une attitude joyeuse.

De l'huile essentielle sous la langue

- Le gingembre frais étant comestible, le goût de son huile essentielle est agréable – ce qui est loin d'être le cas de toutes les huiles essentielles.
- Sur le plan énergétique, la région sous la langue est richement innervée et vascularisée, ce qui en fait une zone importante pour « informer » l'organisme au niveau énergétique. C'est d'ailleurs par ce biais que les remèdes homéopathiques sont absorbés.
- Sur le plan olfactif, cette façon d'utiliser une huile essentielle permet de profiter de la fragrance de manière plus intime et plus longue qu'en l'inspirant simplement par le nez. La voie rétro-nasale intensifie l'appréciation du parfum. C'est une manière idéale d'agir sur la dimension psychique et subtile en olfactothérapie.

Ainsi, pour son influence bénéfique sur la psyché, l'huile essentielle de gingembre est une excellente réponse en cas de dépresses saisonnières.

Si vous avez le moral en berne quand la lumière solaire se fait rare, vous pouvez donc mettre une goutte d'huile essentielle de gingembre sur un support neutre et en faire une prise sublinguale trois fois par jour.

En plus de cette prise, vous pouvez également vous masser la région du plexus solaire (au niveau du diaphragme) et du plexus cardiaque (entre les seins au milieu du sternum) avec un mélange de 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre et 5 gouttes d'huile végétale d'amande douce. Cette application peut se faire matin et soir pendant toute la période où vous n'avez pas le moral.

Le passager de l'hiver

► L'huile essentielle de gingembre sera votre invitée d'honneur pour la période hivernale ! Son action réchauffante en fait un excellent choix en cas de rhumes, de fatigue et de douleurs rhumatismales aggravées par le froid. N'hésitez pas à diffuser cette huile essentielle régulièrement en cette saison, tout en sachant que le temps de diffusion ne doit pas dépasser cinq minutes si vous voulez faire une diffusion toutes les heures.

Vous verrez, ou plutôt vous sentirez, son parfum délicieux rappelle la chaleur séduisante des contrées exotiques. C'est une véritable invitation au voyage où se mêle l'optimisme et la curiosité. Alors, bon voyage !

◆
Elske Miles



Grossesse naturelle pour bébé heureux

Il ressemble d'abord à un grain de haricot, puis on dit qu'il naît dans une rose ou dans un chou. Preuve, s'il en fallait, que les plantes sont de bonnes alliées pour tous les bébés... mais aussi toutes les mamans !

Même petit, bébé mange beaucoup !

► La croissance de l'enfant in-utéro occasionne très fréquemment des carences pour la maman. C'est une porte ouverte à la fatigue, la fragilité nerveuse ou immunitaire, aux cheveux ternes et tombants, à un accouchement difficile, voire une dépression post-partum. Pour éviter ces carences, mais aussi pour créer les meilleures conditions possibles pour le développement du fœtus, l'important

n'est pas de compter les calories mais d'apporter en quantité supérieure les nutriments essentiels que sont les vitamines, les minéraux, les protéines et les acides gras. Plus que sur la quantité de nourriture, il faut donc miser sur la quantité de nutriments avec des aliments concentrés comme ceux cités dans le tableau suivant.

Aliments à favoriser pendant la grossesse	Pourquoi ?
Légumes verts à feuilles (bio). 	Riches en minéraux, notamment en magnésium indispensable pour l'équilibre nerveux et la détente musculaire après la contraction (oui, l'utérus est aussi un muscle !)
Végétaux crus et frais : graines germées, crudités variées selon saison et tolérance personnelle. 	Ils sont riches en enzymes et en vitamines, des éléments très sensibles à la chaleur.
Protéines : légumineuses, volailles, poissons (petits de préférence car moins riches en métaux lourds), œufs, tofu, tempeh... 	Ce sont les « briques » nécessaires à la construction du placenta et des tissus de l'enfant. Elles sont également indispensables pour une bonne énergie.
Acides gras essentiels : colza, cameline, lin, chanvre, noix (à alterner). 	Ils nourrissent et protègent le système nerveux de l'enfant qui est en pleine construction et celui de la mère qui doit être préservé.
Graines oléagineuses : sésame, amande, noisette, noix de Grenoble, de cajou, du Brésil, de pécan. 	Riches en minéraux, en acides gras, en fibres et en protéines (autant que les légumineuses).
Les algues d'eau de mer : nori, dulse, wakamé, fucus. Vendues au rayon frais ou en tartare en boutique bio. 	Très riches en minéraux, notamment en iode, utile au bon fonctionnement de la thyroïde. Excellentes sources de protéines (contiennent tous les acides aminés essentiels). <i>À éviter en cas d'hyperthyroïdie.</i>

À l'inverse, certains aliments doivent être évités, soit parce qu'ils représentent un risque infectieux, soit parce qu'ils entraînent des carences.

Aliments à éviter pendant la grossesse	Pourquoi ?
<p>Poissons crus (pas de sushis!), fruits de mer et crustacés crus, viande crue (carpaccio), lait et fromages crus.</p> 	<p>Présence possible de bactéries (listériose, toxoplasmose) pouvant mettre en danger la santé du bébé.</p>
<p>Laitages en général, surtout de vache.</p> 	<p>Ils sont acidifiants et entraînent une déminéralisation. Ils perturbent aussi la flore intestinale et surchargent la fonction hépatique.</p>
<p>Aliments raffinés : sucre blanc, céréales (farine inférieure à l'indice T 65), huiles de supermarché.</p> 	<p>Ces produits acidifiants et hyperglycémiant sont démunis de leurs fibres et nutriments essentiels.</p>

Ça commence par les nausées...

72 % des femmes connaîtraient des nausées au cours de leur grossesse. Elles sont en grande partie la conséquence de la tempête hormonale du début de grossesse que vivent les organes, notamment le foie. Si elles se manifestent quand l'estomac est vide, mangez une banane ou quelques fruits secs pour lester l'estomac, effet immédiat assuré. Pensez aussi au **gingembre**, aux jeunes pousses de **romarin** (gemmothérapie) et à un **hydrolat de mélisse** en traitement interne. Vous pouvez également respirer des huiles essentielles de gingembre ou de citron par le biais d'un diffuseur ou en appliquant une goutte sur un mouchoir.

Puis la fatigue

Certaines femmes ressentent une énergie hors du commun en début de grossesse. La fatigue n'est donc pas obligatoire, même durant les 9 mois. Elle est toutefois assez fréquente car le rythme du quotidien n'est pas toujours respectueux des besoins physiologiques d'une femme enceinte.

Elle se manifeste par des coups de pompe ou un besoin accru de dormir. Ses causes sont le bouleversement hormonal, l'hypoglycémie et bien souvent les carences.

Optez ici pour les **algues d'eau de mer**, la **spiruline** et la **vitamine C** sous forme de jus concentré de baies. Pensez aussi au **gingembre** qui est tonique, surtout si vous souffrez également de nausées.

Gare à l'hypoglycémie !

Elle est courante mais à éviter à tout prix car elle entraîne des coups de fatigue, des malaises, des vertiges et un stress pour le fœtus. Pour la contrer, évitez les aliments raffinés et consommez des fibres via les légumes et les céréales. Prévoyez si besoin un encas entre les repas.

La constipation

Ne dites pas systématiquement que votre intestin est « paresseux ». Comprenez-le ! D'abord il est comprimé par bébé qui grandit, ce qui ralentit le passage des selles. Ensuite il est sous l'influence de la progestérone, dominante durant la grossesse, qui a pour effet de freiner le péristaltisme intestinal, ce mouvement musculaire naturel faisant avancer les selles vers la sortie.

Pour aider votre transit, consommez des fibres solubles, notamment les mucilages qui fonctionnent un peu comme les rondins des Egyptiens pour faire avancer des charges lourdes. La **mauve** et le **psyllium** en sont très riches. Buvez également suffisamment d'eau, mangez des

Les nutriments essentiels de la grossesse

- **La vitamine B9** ou acide folique est toujours la bienvenue durant la grossesse. La plupart des femmes sont carencées, ce qui augmente le risque de naissance prématurée ou un retard de croissance du fœtus. Si la grossesse est planifiée, l'idéal est de commencer une cure avant la conception avec un complément alimentaire adapté.
- **Le magnésium.** Ses besoins sont accrus durant la grossesse et en cas de stress. Il contribue à l'équilibre

nerveux, à une bonne énergie et à la détente musculaire. Une complémentation permet d'éviter les crampes et de prévenir les contractions prématurées. Choisissez la forme marine ou en citrate, bisglycinate ou glycérophosphate.

- **La vitamine D** est essentielle pour éviter l'hypocalcémie du nourrisson. Un complément de vitamine D3 à raison de 400 à 800 UI par jour est très utile dès le début de la grossesse.

Shiitake



Genévrier



Pollen



pruneaux, marchez régulièrement et pensez à soutenir votre fonction hépatobiliaire avec du **romarin** en gemmothérapie.

Les infections, ça peut arriver n'importe quand !

► 80 % de l'immunité est assurée par la flore intestinale. Tout est dit, il faut commencer par là ! De plus, la flore intestinale conditionne la flore vaginale qui, lors de l'accouchement, apportera les toutes premières bactéries de la flore interne du bébé. D'où l'importance d'une flore en équilibre pour la maman.

Lutter contre la constipation est la première étape incontournable. Ensuite, pensez aux **ferments lactiques** présents dans les aliments lactofermentés (chou ou autres légumes disponibles en magasin bio) ou en complément alimentaire.

On peut agir sur la réponse immunitaire de façon plus ciblée encore avec le **shiitake**. Il est excellent en prévention de tout type d'affection.

Le **thym** et le **serpolet** pris en hydrolat ou en infusion sont utiles en prévention d'affections diverses et peuvent même enrayer une grippe ou un rhume dès l'apparition de symptômes.

Pensez également à la **vitamine C** sous forme de jus concentré de baies et au **cassis** en gemmothérapie pour prévenir ou dès que des symptômes se font sentir.

La redoutée infection urinaire

► Si vous y êtes sujette, traitez d'abord votre intestin, buvez 1,5 litre d'eau par jour et consommez de la **canneberge** en jus ou, pour plus d'effet, en complément ali-

mentaire. Plusieurs études ont montré qu'elle était parfaitement sûre d'utilisation durant la grossesse. En parallèle, consommez du **genévrier** en hydrolat.

Restez zen...

► L'équilibre nerveux est dépendant des hormones bien sûr, mais aussi de l'équilibre minéral et vitaminique. Pensez au **pollen frais** qui est riche en vitamine B et en minéraux, indispensables pour le bien-être nerveux.

Les hydrolats de **lavande**, **camomille**, **oranger** ou **mélisse** sont régulateurs et apaisants nerveux. Vous pouvez les associer ou consommer celui de votre choix.

Le reflux gastrique

► Il se manifeste souvent en fin de grossesse, lorsque le bébé appuie sur l'estomac. La nuit, vous pouvez surélever votre tête à l'aide d'un second oreiller pour éviter les remontées acides. Buvez davantage d'eau dans la journée et faites une cure de **figuier** en gemmothérapie. L'**hydrolat de mélisse** pourra également réguler ces acidités.

Le retour veineux

► On évitera les plantes circulatoires (par exemple vigne rouge ou marron d'Inde) durant la grossesse, surtout les derniers mois, quand on en aurait, hélas, le plus besoin. Heureusement, les troubles veineux s'améliorent souvent avec l'activité physique comme la marche, la lutte contre la constipation mais aussi avec des séances régulières chez un ostéopathe qui peut mobiliser le bassin et lever les blocages. Surélevez le bas de votre lit et recourrez aux bas de contention si besoin.



Camomille



Serpolet



Jus de canneberge

Continuellement, nourrir la peau

► Durant toute la grossesse, une région cutanée doit recevoir un soin tout particulier : le ventre, dont la peau s'étend jusqu'au terme. Il faut l'hydrater deux fois par jour pour éviter les redoutées vergetures qui strient la peau de marques blanches. Optez pour une huile de **rose musquée du Chili** ou un mélange spécifique adapté à la grossesse.

Une autre zone importante est à préparer à partir du huitième mois, c'est le périnée, cette zone située entre la base de la vulve et l'anus, qui s'étirera lors de l'accouche-

ment au moment du passage du bébé. Cela évitera les déchirures que vivent assez fréquemment les femmes à l'accouchement. Elles ne sont pas graves mais douloureuses et handicapantes, le temps que les tissus cicatrisent.

Pour les prévenir, on peut préparer cette zone avec un massage quotidien et l'application de la même huile de rose musquée ou un mélange spécial périnée. Le geste serait un peu long à expliquer ici, je vous recommande de visiter par exemple le site <http://www.magicmamam.com> pour avoir des explications détaillées.

Supers remèdes pour super maman !

Plantes et remèdes	Propriétés	Posologie
Gingembre <i>Zingiber officinalis</i> 	Antinauséux car stimulant digestif et notamment de l'estomac. C'est aussi un bon tonique général.	En poudre en gélule à raison de 500 à 2000 mg par jour répartis avant les repas. Cure de 2 à 3 semaines.
Fleurs de mauve <i>Malva sylvestris</i> 	Riches en mucilages, adoucissantes.	En infusion, à consommer régulièrement. Aucun risque de surdosage ou de contre-indication.
Graines de psyllium <i>Plantago afra</i> 	Très riches en mucilages. Laxatif à effet de lest.	Laissez tremper de 2 à 8 g de graines le matin dans un grand verre d'eau (30 ml par g de psyllium). À boire le soir au coucher. Attention, l'apport d'une quantité suffisante d'eau est très important pour éviter un effet inverse.
Ortie <i>Urtica dioica</i>  Prêle <i>Equisetum arvense</i> 	Reminéralisantes. Riches en silicium, calcium, magnésium, potassium entre autres, et fer pour l'ortie.	Saupoudrez-les en poudre régulièrement sur les plats (respectivement ½ et ¼ de cuillerée à café par jour de chaque environ). Ou 1000 à 1500 mg par jour en gélule de poudre. On peut aussi alterner chacune une semaine sur deux.
Spiruline 	Reminéralisante et riche en acides aminés essentiels.	1500 à 2500 mg par jour environ en comprimés, gélules ou paillettes.
Jus de petits fruits : cassis, aronia, canneberge, myrtille, argousier 	Antifatigue et anti-infectieux. Concentrés en vitamines, minéraux et antioxydants.	1 à 2 verres par jour au moins.
Shiitake <i>Lentinus edodes</i> 	Stimulant immunitaire	À consommer frais ou en complément alimentaire (mycélium). À éviter en cas de prédisposition aux calculs rénaux ou à la goutte.

Supers remèdes pour super maman !		
Plantes et remèdes	Propriétés	Posologie
Thym <i>Thymus vulgaris</i>  Serpolet <i>Thymus serpyllum</i> 	Anti-infectieux et antiviraux doux.	En infusion à raison de 10 à 15 g par litre. Boire 3 à 4 tasses par jour.
Canneberge <i>Vaccinium macrocarpon</i> 	Antibactérienne. Empêche l'adhésion des bactéries dans les conduits urinaires.	Prévention : boire l'équivalent de 80 à 160 ml de pur jus par jour. En extrait sec 600 mg 2 fois par jour Monter jusqu'à 5 g par jour en cas de signes avant-coureurs.
Pollen frais 	Reminéralisant. Apporte des fibres et des vitamines B, dont la B9 surtout présente dans le pollen de saule.	Se trouve au rayon congélation des magasins bio. Commencer par ½ cuillerée à café puis monter progressivement chaque jour jusqu'à 1 cuillerée à soupe. Cure de 3 semaines à renouveler après 3 semaines d'arrêt.
Hydrolats ou eaux florales de lavande, mélisse, thym, serpolet, camomille, oranger.	Propriétés similaires aux huiles essentielles dont elles sont issues (sous-produit de la distillation). Contrairement aux HE, celles citées ici ne comportent pas de risque aux posologies indiquées.	1 à 3 cuillerées à soupe 3 fois par jour à diluer dans un verre d'eau.
Gemmothérapie	Jeunes pousses de romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>) : effet tonique général et digestif. Stimule en douceur l'écoulement de la bile. Bourgeons de figuier (<i>Ficus carica</i>) : régulateur nerveux et digestif. Bourgeons de cassis (<i>Ribes nigrum</i>) : stimulant doux de l'énergie, anti-inflammatoire, riche en vitamine C.	En macérât concentré de préférence car contient moins d'alcool : 3 à 5 gouttes 3 fois par jour. Cure de 2 ou 3 semaines.

Les règles phyto à respecter durant la grossesse

- Sauf prescription médicale, ne prenez jamais d'huile essentielle par voie orale.
- La majorité des huiles essentielles en application cutanée sont à éviter durant les 3 premiers mois de grossesse.
- Demandez toujours à un spécialiste avant de recourir aux huiles essentielles ou soyez sûre de votre source d'information. Certaines sont dangereuses, notamment celles qui contiennent des cétones comme les menthes verte ou poivrée, les romarins à verbénone et à camphre, les eucalyptus globulus et mentholé par exemple. Elles présentent un risque abortif et sont donc à proscrire totalement.
- D'une manière générale, évitez les plantes amères, photosensibilisantes, à alcaloïdes, à cétones, laxatives irritantes ou ayant une action hormonale : artichaut, gentiane, passiflore, achillée millefeuille, aneth, angélique, bergamote, valériane, consoude, marrube, pavot de Californie, tussilage, sauge officinale, séné, bourdaine, rhubarbe de Chine, aloe vera. Cette liste n'est pas exhaustive, en cas de doute demandez conseil à un spécialiste.



Votre salle de bain va faire des jaloux

La salle de bain et les toilettes, on les aime toujours propres, si possible sans avoir à se servir des produits chimiques des supermarchés !

Les spots télévisés nous présentent régulièrement des produits capables de rendre miraculeusement hygiéniques des lieux de toilette incroyablement sales, d'un seul coup d'éponge. Mais de quoi sont-ils composés ? De puissants acides toxiques et d'alcools éthoxylés¹. Ce sont certes des produits nettoyants, mais néfastes pour l'humain et l'environnement ! Or, les sanitaires ne sont généralement pas aussi sales qu'on veut nous le faire croire. Le vrai problème, ce sont les dépôts de calcaire.

Les produits vont différer selon les matériaux.

- **Pour des éléments en émail :** 100 ml de vinaigre blanc, 100 ml d'eau très chaude, le jus d'un citron (ou du jus de citron concentré), 10 gouttes d'huile essentielle d'agrumes (citron, orange douce ou pamplemousse). Munissez-vous d'un pulvérisateur, mélangez les ingrédients et pulvérisez les sanitaires. Laissez agir quelques minutes, rincez et épongez éventuellement avec un chiffon microfibrés.
- Si les bords des sanitaires se recouvrent de moisissures, prenez une vieille brosse à dent, trempez-la dans la poudre de bicarbonate de sodium, frottez bien puis rincez. Si des rayures restent sur l'émail, il faut saupoudrer de gros sel, couper un demi-pamplemousse jaune et frotter avec. Tartre, rayures et dépôts s'évanouiront aussitôt.
- **Pour les éléments en synthétique (acrylique, résine) :** ces composants ne supportent pas tous les détergents, particulièrement les acides. Le vinaigre est déconseillé, de même que l'usage du gros sel qui pourrait entraîner des rayures. Le plus simple est d'utiliser régulièrement du savon noir (1 cuillère à café dans 200 ml d'eau très chaude). Introduisez la solution au savon noir dans un pulvérisateur. Une fois le nettoyage effectué, il ne vous restera plus qu'à passer un coup d'éponge douce pour sécher et faire briller.

Les toilettes

Des résidus blancs lézardent les parois ? C'est normal, ce lieu est souvent entartré. Comment s'en débarrasser tout en créant une atmosphère antiseptique ?

- **Ingrédients :** 1 pot à yaourt de vinaigre blanc, ½ pot à yaourt de bicarbonate de sodium, 8 gouttes d'huile essentielle de Niaouli (à défaut, d'arbre à thé), 2 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre et 1 cuillère à soupe de savon noir.
- **Protocole :** versez dans la cuvette la poudre de bicarbonate puis arrosez avec le vinaigre blanc. Ça va mousser ; attendez la fin de la réaction. Pendant ce temps, mélangez les huiles essentielles dans le savon noir pour obtenir une phase homogène et versez dans la cuvette à nouveau. Laissez agir quelques minutes, passez la brosse et tirez la chasse.

La robinetterie

Voici deux méthodes simples pour leur rendre leur éclat de jeunesse aux robinets :

- Coupez un citron ou un pamplemousse et frottez la robinetterie avec. Rincez à l'eau claire et séchez.
- Autre méthode. Si le tartre est très ancré, mettez tout simplement du vinaigre blanc dans un pulvérisateur et traitez ainsi robinets et bondes pour leur redonner leur tonalité d'origine.

Catherine Bonnafous
Biologiste

1. De l'oxyde d'éthylène est ajouté à ces alcools pour en faire des agents de surface ayant la possibilité de s'associer aussi bien à l'eau qu'à d'autres substances peu solubles dans l'eau.



Graines germées : il est temps de s'y mettre

Tout au long de l'hiver, faites germer du blé, du poireau, de l'alfalfa, des pois chiches... Les graines germées sont de véritables cadeaux de la nature, gorgés de nutriments indispensables à la santé. Garnissez vos assiettes : chaque bouchée renforcera votre organisme.

► Joindre l'utile à l'agréable, voilà qui résume bien l'ambition de la culture des graines germées. C'est la manière la plus simple et la moins coûteuse d'avoir un petit jardin toute l'année dans votre cuisine. Petit, certes, mais qui vaut de l'or ! Les graines germées de légumes, d'herbes et autres plantes se distinguent en effet par leur richesse impressionnante en vitamines et minéraux extrêmement bénéfiques pour la santé. Elles ont, vous allez voir, d'énormes atouts pour vous dynamiser. En plus, elles décorent vos plats avec goût. Consommées crues et vibrantes de vie, elles vous transmettront tout leur potentiel vital dès que vous commencerez à les mastiquer.



La magie de la germination

► La germination est l'un des phénomènes les plus exaltants ! Chaque graine contient en effet en dormance tout ce qui est nécessaire pour donner naissance à la plante entière.

Une fois au contact de l'eau, de la lumière et de l'air, le métabolisme de la graine se réveille et dès les premières heures, la graine se constitue les réserves de nutriments qui assureront la croissance future de la plante.

En particulier, elle va fabriquer une grande quantité d'enzymes, grâce auxquelles de multiples réactions biochimiques vont se déployer. Les composés subissent des transformations complexes et de nouveaux éléments nutritifs sont synthétisés. Les grosses molécules se modifient et sont découpées en nutriments facilement assimilables : l'amidon est dégradé en sucres simples, les protéines en acides aminés, les lipides en acides gras solubles.

Y a-t-il un risque à se nourrir de graines germées ?

En 2011, des graines germées issues d'une ferme bio en Allemagne ont été désignées comme étant la source d'une épidémie dévastatrice d'intoxication à des souches virulentes d'*Escherichia coli*, une redoutable bactérie devenue aujourd'hui multirésistante aux antibiotiques. Pourtant, E. Coli est une entérobactérie, ce qui signifie qu'elle provient forcément du tube digestif d'humains ou d'animaux. Or elle est connue pour se développer aisément dans les élevages intensifs où l'on abuse d'antibiotiques. Comment a-t-elle pu passer des animaux aux pousses de soja ? Cela n'est pas entièrement expliqué, mais probablement par la propagation de déjections animales à un stade ou un autre de la production.

Sachez que le risque zéro n'existe pas pour les graines germées crues, mais en prenant chez vous des précautions simples lors de la culture, vous limitez les risques :

- La contamination démarre par les graines : choisissez des graines « propres », c'est-à-dire conditionnées pour être consommées germées, de

préférence d'origine française ou européenne, et en état de fraîcheur optimal.

- L'hygiène est la meilleure protection : rincez les graines avant de les faire tremper, nettoyez le germeoir et les ustensiles en contact avec les graines avec de l'eau vinaigrée, lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé les graines germées.
- Si des moisissures apparaissent lors de la germination, jetez toute la récolte de graines, nettoyez le germeoir à l'eau vinaigrée et rincez bien.
- Une fois arrivées à maturité, conservez les graines germées au réfrigérateur dans une boîte fermée et jetez-les au moindre signe de flétrissure.

Pour finir, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) recommande : « D'une façon générale et en dehors des périodes de contamination groupée, il est recommandé de ne pas donner de graines germées crues aux populations à risque, à savoir les enfants, les personnes âgées et les personnes présentant une déficience du système immunitaire ».

Faciles à digérer !

Les graines germées nous livrent ainsi des nutriments absorbables directement au niveau de l'intestin. Nul besoin de sucs digestifs, c'est l'occasion pour vos propres glandes digestives, foie et pancréas, de prendre un peu de repos.

De plus, les graines germées se marient avec beaucoup de préparations, facilitant au passage la digestion des aliments consommés ensemble. Ceux qui souffrent de ballonnements ou de troubles digestifs en introduiront ainsi avec bonheur au début de leur repas. Dans le même ordre d'idée, il faut savoir que l'ail, le poireau, les légumineuses ou le blé, parfois problématiques pour les estomacs délicats, sont mieux tolérés sous forme de graines germées.

Un trésor nutritionnel pour tous

Les graines germées apportent des nutriments importants qui s'assimilent en un temps record, aidant à combler les besoins du corps. La concentration en vitamines, minéraux et oligo-éléments est multipliée plusieurs fois jusqu'à dépasser – et de loin ! – celle des fruits et des légumes frais.

Quelques exemples édifiants :

- Au cours de la germination du blé, la teneur en vitamine C est multipliée par 600
- Le taux de vitamine B12 des lentilles germées grimpe de près de 450 %
- La production de calcium de l'avoine germée augmente de 300 %

Chaque type de graine augmente les nutriments de façon différente. En variant leur consommation, vous vous assurez d'apports conséquents rendant la plupart des compléments alimentaires inutiles.



Valeur nutritionnelle des lentilles vertes après 3 jours de germination

• Protéines complètes	+ 50 %
• Glucides	+ 60 %
• Lipides	+ 20 %
• Vitamine C	+ 550 %
• Vitamine B1	+ 100 %
• Vitamine B2	+ 150 %
• Vitamine B5	rien au départ, forte présence ensuite
• Vitamine B6	+ 850 %
• Vitamine B12	presque rien au départ, présence ensuite
• Vitamine A	+ 150 %
• Sodium	+ 1000 %
• Potassium	+ 50 %
• Calcium	+ 40 %
• Magnésium	+ 100 %
• Fer	+ 90 %
• Zinc	+ 2 %
• Cuivre	+ 100 %

L'importante présence de substances actives, dont certaines sont des antioxydants puissants, aide chaque cellule du corps dans son travail de nettoyage et de régénération. Cela est d'autant plus vrai que les graines germées font partie des aliments alcalinisants. Elles sont donc à même de corriger en profondeur un organisme qui produirait beaucoup d'acides, source de vieillissement.

D'autre part, la germination modifie fortement la teneur en protéines des graines. De nouveaux acides aminés font leur apparition, ce qui rend certaines graines germées riches en protéines complètes d'excellente qualité. À titre d'exemple, 100 g de blé germé fournissent 27 g de protéines comprenant l'ensemble des acides aminés essentiels.

Faciles à intégrer dans un repas végétarien, les graines germées d'épeautre, de tournesol, de quinoa, de fenugrec, d'alfalfa, d'haricot mungo (ou soja vert), de lentilles et de trèfle rouge comprennent également des proportions notables de protéines végétales complètes.

Pour finir, l'apparition de petites feuilles vert tendre signe la présence de chlorophylle, un élément essentiel à la détoxification de l'organisme et à l'assainissement de l'intestin.

Ainsi, vous obtenez des aliments d'une haute densité nutritionnelle, très efficaces pour lutter contre la fatigue, pour récupérer durant une convalescence ou encore pour renforcer les défenses immunitaires et protéger l'organisme de la déminéralisation.



Le matériel

► Point besoin ici d'avoir un jardin, de la terre ou de subir les caprices de la météo... Produire vos graines germées est un véritable jeu d'enfant et un plaisir innombrable. Vous pouvez le faire à n'importe quel moment dans un petit coin de votre cuisine. Il vous suffit de deux choses :

Le germoir

Nul besoin d'investir dans l'achat d'un germoir en magasin bio. Vous pouvez réaliser votre propre germoir très simplement en utilisant un bocal en verre propre avec une large ouverture et une compresse de gaze ou un tissu très fin pour le fermer.



Les graines

Choisissez uniquement des graines issues de l'agriculture biologique. Vous trouvez ces sachets de graines à germer en magasin bio : des légumineuses (fenugrec, lentilles, soja vert...), des légumes (poireau, chou, moutarde, cresson...), des céréales (blé, épeautre, quinoa...) et des oléagineux (tournesol, sésame...). La liste est longue, car hormis les graines de la famille des solanacées (tomate, aubergine, poivron) qui sont toxiques, toutes peuvent être consommées germées.

Mode d'emploi

► L'opération se fait en 2 étapes. Trempage préalable et rinçage deux fois par jour :

- Le trempage amorce la germination : faites tremper toute une nuit 1 à 2 cuillères à soupe de graines dans un récipient rempli au moins du double de volume d'eau de bonne qualité.
- Le lendemain, égouttez vos graines et placez-les dans votre bocal. Recouvrez l'ouverture avec un carré de gaze et maintenez-le en place avec un élastique.
- Placez votre bocal incliné à 45° tête en bas pour laisser l'eau s'écouler (sur le bord d'une assiette par exemple).
- Ensuite, il faudra rincer chaque jour les graines à l'eau courante. Versez matin et soir de l'eau dans le bocal et videz-le, sans oublier de repositionner le bocal incliné.

Récoltez vos jeunes pousses quand elles atteignent 2 ou 3 cm. Rincez-les une dernière fois et égouttez bien. Il est préférable de les consommer immédiatement, mais elles peuvent se stocker au réfrigérateur dans un récipient fermé environ 3 jours, le froid stoppant le processus de germination.

Nos conseils

- Les conditions idéales d'une bonne germination : une température de 20°, de l'obscurité pour le trempage, ensuite une lumière indirecte.
- Évitez de laisser les graines entassées contre l'ouverture du bocal, répartissez-les sur les parois pour favoriser la circulation de l'air, elles en ont besoin pour se développer.

Quelques idées pour vous lancer

Pour débuter : l'alfalfa ou la luzerne



Idéale pour les débutants, l'alfalfa est très facile à faire germer et son goût léger est apprécié de tous.

Elle est riche d'une soixantaine de nutriments : protéines complètes, minéraux et oligo-éléments (fer, calcium, phosphore, soufre et magnésium). Elle est réputée faciliter la digestion et soulager les troubles du côlon. C'est un bon élément de l'équilibre acido-basique qui peut être conseillé pour ses vertus reminéralisantes et régénérantes : chute de cheveux, ostéoporose, ménopause, etc.

Le blé germé antifatigue



Doux et légèrement sucré, le blé germé a une grande valeur nutritive. Concentré en protéines et en lipides, un de ses atouts réside dans sa grande richesse en vitamine E et en acides gras essentiels, ce qui en fait un aliment antioxydant et préventif des maladies cardiovasculaires. Il peut aussi être recommandé en cas de baisse d'énergie, de stress, de grossesse ou d'allaitement, car il comprend de fortes teneurs en vitamines B, en magnésium, en calcium et en fer.

Le coup de pouce du poireau



Les pousses de poireau ont une saveur légèrement piquante, elles comprennent une bonne part de fibres et d'antioxydants. Elles contiennent aussi les nutriments soufrés du poireau, des vitamines A et B et de nombreux minéraux. Les pousses de poireau sont notamment recherchées pour lutter contre les infections respiratoires.

Le fulgurant tournesol



Le tournesol germe très rapidement. Laissez-le tremper la nuit, rincez-le deux fois au cours de la journée suivante et consommez-le le soir même. Très riche en lipides, en particulier en acides gras bénéfiques à la santé cardiovasculaire, le tournesol germé fournit aussi des vitamines en abondance et des protéines complètes. Il a la réputation d'abaisser la tension artérielle, de faciliter le transit intestinal et de lutter contre les parasites intestinaux.

Comment les consommer ?

► Pour préserver leur qualité nutritionnelle, les graines germées se consomment crues. On les ajoute par exemple aux salades, mais elles se dégustent tout aussi bien à l'apéritif, s'incorporent dans les sandwiches ou décorent toute

sorte de plats : taboulé, omelette, légumes sautés, etc. Une petite quantité d'une à deux cuillerées à soupe de graines germées apporte une dose d'éléments nutritifs essentiels pour rester en forme, à consommer chaque jour, de préférence le matin et/ou le midi.

Les bons mélanges

► Chaque graine germée a des propriétés différentes. Voici quelques idées d'associations combinant gourmandise et atouts santé :

- **Anémie** : lentilles + fenugrec + persil
- **Détox foie** : radis + roquette + alfalfa + raifort
- **Digestion** : coriandre + fenouil + haricot mungo
- **Fatigue, stress** : blé + alfalfa + betterave + lentilles
- **Sportifs** : blé + brocoli + sésame
- **Soutien immunité** : cumin + blé + poireau + alfalfa

◆
Annie Casamayou
Naturopathe

NEWS

SPIRULINE, POISSONS ET PLANTES AROMATIQUES EN SYMBIOSE

Cela se passe dans une ferme « aquaponique » à Loriol, dans la Drôme, où sont cultivées spiruline et plantes aromatiques, en symbiose avec des poissons. Cette culture cyclique ancestrale permet une culture en circuit quasiment fermé. Les déjections des poissons nourrissent les plantes aromatiques qui à leur tour purifient l'eau, la spiruline utilise les nutriments présents. Au stade expérimental actuellement, cette entreprise innovante est une grande première en France, du moins à cette échelle.

Source : www.drome-hebdo.fr



LA SUISSE BIENTÔT ENVAHIE PAR LES KIWIS ?

Le kiwi est déjà considéré comme une plante envahissante aux Etats-Unis et en Nouvelle Zélande. La Suisse semble être le prochain pays sur la liste. Les oiseaux propageraient les graines rapidement. Surtout, ils les fertiliseraient dans leur tube digestif, ce qui augmente le taux de germination de 64 %.

Source : www.tdg.ch



522 KG DE TOMATES SUR LE MÊME PLANT !

On l'a nommé Octopus Tree et il détient le record du monde de la plus grande récolte de tomates sur le même pied : précisément 32 194 tomates en une année. Cette plante est issue d'hybridation, mais n'est pas modifiée génétiquement. Elle est située dans un parc d'attractions en Floride.

Source : www.sciencepost.fr

50 MILLIONS D'ARBRES PLANTÉS EN 24 HEURES

En Inde, dans l'Uttar Pradesh, près de 800 000 Indiens ont planté 50 millions d'arbres en 24 heures. Cette performance a été promue par des habitants dans le but d'entrer dans le *Guinness Book*, mais surtout pour lutter contre la pollution. Le gouvernement indien a en effet pris des mesures pour la reforestation suite au Sommet pour le climat, à Paris, avec pour objectif de replanter 95 millions d'hectares de forêt d'ici 2030.

Source : www.konbini.com



Le savon qui fait la peau à votre cellulite

Un vrai savon fait maison, sans huile de palme et sans « bondillon » prêt à fondre, c'est possible à condition de respecter certaines mesures de sécurité et d'être patient car le savon doit sécher 3 ou 4 semaines avant utilisation. Mais votre patience sera récompensée, ce savon est un véritable allié pour vous débarrasser de la pénible cellulite.

Passez à l'action

Matériel nécessaire

- Des gros gants, des lunettes de protection, des vêtements ne risquant rien
- Un mixeur à soupe (dont l'usage sera réservé ensuite à la fabrication des savons) ou des spatules en bois et un bon tour de main... un gros récipient type inox, des moules en silicone, une table isolée réservée à l'opération séchage (par exemple dans le garage), une balance de cuisine, un verre de mesure, une vieille casserole et des récipients en verre.

Ingrédients pour la fabrication de 1 kg de savon

- Huile d'argan : 54 g
- Huile de sésame : 145 g
- Huile d'olive : 227 g
- Huile de noix de coco : 227 g
- Cire d'abeille : 18 g
- Eau (infusion de thé vert à 10 %) : 237 g
- Soude (hydroxyde de sodium) : 92 g
- HE de genévrier : 35 gouttes
- HE de cèdre de l'Atlas : 35 gouttes
- Argile verte : 3 g

La fabrication

Notez l'heure de début sur un cahier, ainsi que les pesées, la durée d'attente avant l'apparition de la trace¹, le jour de fabrication pour calculer le temps avant utilisation.

Nettoyez le plan de travail avant de réunir le matériel et de mettre les gants et les lunettes. La soude provoque une réaction de chauffe immédiate. Toute projection peut être dangereuse.

- Préparez l'infusion de thé vert : pesez 30 g de thé vert à infuser dans 300 g d'eau. Laissez infuser environ 20 minutes, filtrez et recueillez 237 g avec le verre doseur.

- Préparez la solution de soude : pesez vos 92 g de soude dans un verre déjà taré² (travaillez de préférence sous la hotte aspirante pour éviter d'être incommodé par l'odeur) et versez très doucement dans l'infusion de thé (surtout pas le contraire !). Mélangez énergiquement jusqu'à dissolution totale. Attention, le mélange chauffe.
- Pesez les gras solides (cire d'abeille et noix de coco) avant de les mettre dans un récipient au bain-marie pour les faire fondre à une température inférieure à 70°C.
- Pendant ce temps, pesez les huiles végétales liquides (argan, sésame et olive) avant de les introduire dans le récipient en inox. Maintenez à une température avoisinant les 45°C avec un bain-marie.
- Mélangez les gras solides fondus aux huiles liquides en agitant bien. Vous pouvez par exemple vous servir ici d'un vieux mixeur.
- Versez progressivement le mélange soude/thé dans les huiles en remuant avec une spatule ou votre vieux mixeur.
- Mélangez jusqu'à apparition de la trace. Il faut compter 15-20 minutes où l'option « mixeur » économisera vos biceps. Pour accélérer la fabrication, il est conseillé de laisser le bol de préparation à une température voisine de 45-50°C.
- Pendant ce temps, préparez les additifs (argile verte hydratée avec un peu d'eau et huiles essentielles) à incorporer dès l'apparition de la trace.
- Huilez les moules en téflon.
- Sortez la pâte de savon avec une spatule pour la verser dans les moules. Pulvérisez quelques gouttes d'alcool ménager à la surface pour éviter la formation de bulles.
- Recouvrez les moules de papier sulfurisé pour éviter les poussières. Dès que la pâte est durcie, démoulez et laissez sécher pendant 3-4 semaines dans une atmosphère ventilée. Ne pas utiliser avant ce délai car la soude peut ne pas être encore totalement transformée.



Ce savon comprend un **surgraissage de 8 %**, ce qui signifie qu'il ne va pas se dessécher. De plus, la cellulite, cette vilaine peau d'orange qui s'incruste chez toutes les femmes, y verra un adversaire dont elle aura bien raison de se méfier.

Pour utiliser ce savon au mieux, il est conseillé d'acheter une « **luffa** » (*Luffa aegyptiaca*), sorte d'éponge naturelle provenant du fruit exotique qui ressemble à un concombre. En préparant la peau par un massage concentrique effectué avec la luffa, vous activerez la circulation sanguine, les toxines accumulées dans les capi-

tons de cellulite seront mobilisées et les huiles essentielles du savon pourront alors jouer leur rôle anti-inflammatoire et accélérateur de microcirculation. Pour des résultats rapides, ce massage devra être effectué plusieurs fois par semaine, et vous réserverez au savon un usage quotidien.

◆
Catherine Bonnafous
Biologiste

1. La trace est le moment où le savon est suffisamment épais qu'il laisse une trace quand on soulève le mélange.
2. Vous pèserez la soude après avoir déduit le poids du verre.

L'HISTOIRE RACONTE...

La loi de la rue

On le sait, le typhus, notamment dans l'une de ses trois formes qu'on nomme *typhus des prisons* ou *typhus à poux* – son nom médical est le typhus exanthématique –, peut se développer et se transmettre dans des conditions de promiscuité très forte alliées à un manque d'hygiène. Cette maladie est d'ailleurs si contagieuse qu'il n'était pas rare que les prisonniers la transmettent à leurs gardiens et parfois même au personnel des palais de justice. C'est ce qui arriva en 1577 lors des « assises noires » à Oxford, restées dans les mémoires pour avoir vu mourir plus de 300 personnes contaminées. L'épidémie n'en resta pas là, elle emporta 10 % de la population anglaise dans les deux années qui suivirent.



Pour éviter la contagion, on jonchait le sol de certains tribunaux de « feuilles de rue », *Ruta graveolens*, aussi appelée « herbe de grâce », et les huissiers comme le personnel en portaient de petits bouquets sur eux. Pareillement, la rue entrainait dans la composition du vinaigre des quatre voleurs (dont il existe plusieurs recettes) qui permit, dit-on, aux Toulousains et aux Marseillais de pénétrer dans les habitations sans contracter le mal.

◆
Serge Schall
Docteur-ingénieur
en agronomie, jardinier

Quand la santé naturelle crée le buzz...

Au Congrès international de la santé naturelle, qui s'est tenu à Paris les 1 et 2 octobre dernier on apprend, on rit, on partage et, parfois, on est fortement étonné par les propos de certains orateurs. Voici les informations les plus étonnantes et croustillantes recueillies au congrès pour vous.

« Les jus de légumes sont une catastrophe pour notre tube digestif ! »

► Bénédicte Van Craynest, diététicienne et nutrithérapeute en Belgique depuis douze ans, nous tient des propos qui font l'effet d'une bombe : « Les jus de légumes sont une catastrophe pour notre tube digestif ! » Comment ça ? Tous ces gens qui sont convaincus de se faire du bien en pratiquant le « juicing »



feraient-ils donc fausse route ? Notre interlocutrice nous explique que c'est ce qu'elle constate auprès de ses patients, après leur avoir fait subir le test des gaz expirés. Cette technique permet de comprendre les déséquilibres à l'œuvre dans notre tube digestif. Les consommateurs assidus de jus de légumes produisent une quantité « explosive » de méthyle acétate, un gaz qui est le signe d'une fermentation produisant une sorte de vinaigre dans notre la partie haute de notre tube digestif. D'après la diététicienne, ces jus se digèrent trop rapidement, d'où le regain d'énergie ressenti par les consommateurs, mais fermentent excessivement, entraînant un dérèglement de notre muqueuse digestive par modification du pH. Ces jus semblent poser problème uniquement chez les grands consommateurs. Comme dans bien des domaines, la mesure semble être la règle.

1 800 décès en moins grâce à l'arrêt des statines !

► En 2013, le professeur Philippe Even, avec son livre *La Vérité sur le cholestérol* (Le cherche midi) et le docteur Michel De Lorgeril, avec le sien, *Cholestérol, mensonges et propagande* (Thierry Souccar Éditions), lançaient deux pavés dans la mare du cholestérol. Ces courageux lanceurs d'alerte avançaient que les statines

ne protègent pas des maladies cardiovasculaires, contrairement à ce que prétendent leurs promoteurs, et ont même beaucoup d'effets délétères. Ces assertions ont provoqué un vif débat en France, au Royaume-Uni et aux États-Unis. 50 000 personnes ont arrêté leur traitement de statines, soit de leur propre chef, soit sous l'incitation de leurs médecins traitants.



Au début de l'été 2016, peu avant la publication des chiffres de l'INSEE sur la mortalité, des chercheurs français ont à leur tour semé la confusion dans les esprits en affirmant par médias interposés qu'il fallait s'attendre, pour l'année 2013, à 10 000 décès supplémentaires des suites d'accidents cardiovasculaires. Or, en août 2016, quand les chiffres de l'INSEE sont tombés, le Pr Even et le Dr de Lorgeril ont été confortés dans leurs hypothèses. Il n'y a pas eu plus de décès : c'est même le contraire qui s'est produit cette fameuse année. 1 800 vies ont été sauvées par rapport à la moyenne des années 2009 à 2012. Est-ce la preuve que les statines non seulement ne protègent pas des accidents cardiovasculaires mais fragilisent les patients ? Nouvel épisode du feuilleton à la mi-septembre, avec une publication dans *The Lancet*, dans laquelle 28 chercheurs créditaient à nouveaux les bienfaits des statines... Le Pr Even a dénoncé que sur ces 28 chercheurs, seuls 5 n'ont aucun lien d'intérêt déclaré avec l'industrie pharmaceutique ! On vous laisse juge...

« L'alimentation contribue à 60 % à la guérison de la maladie de Lyme »

► Judith Albertat est une rescapée de cette terrible maladie de Lyme. Depuis de nombreuses années, elle explore des pistes possibles de guérison et peut affirmer

aujourd'hui que l'alimentation participe à hauteur de 60 % à la guérison. Ses préconisations : **exclure les céréales, les laitages, les sucres, les plats préparés, la plupart des légumineuses et faire la part belle aux légumes et aux protéines de qualité.**



Judith Albertat

Le régime qui lui a réussi, ainsi qu'à de nombreuses autres personnes, c'est le régime GAPS (Gut and Psychology Syndrome, syndrome entéro-psychologique), développé par Natacha Campbell. Il est très contraignant, mais en vaut la chandelle. Il exclut la patate douce ou les châtaignes, par exemple. Retrouvez tous ses conseils dans son livre *Maladie de Lyme, les solutions naturelles* (éditions Thierry Souccar).

Les ostéopathes devraient faire appel aux plantes !

► Jean-Pierre Marguaritte, ostéopathe plein d'entrain, s'est fait l'écho dans sa conférence de son livre *Le Mal de dos est dans l'assiette*, paru aux éditions Europromostéo. Il y affirme qu'un ostéopathe ne peut traiter correctement un mal de dos sans se préoccuper des fonctions organiques de son patient. Il est tout aussi



Jean-Pierre Marguaritte

important de traiter foie, intestins ou diaphragme que simplement remettre deux vertèbres en place. Jean-Pierre Marguaritte prodigue à ses patients conseils alimentaires ou respiratoires, et il leur suggère souvent un jeûne, un **drainage du foie ou des reins à l'aide de plantes, comme le pissenlit, le chardon Marie, le radis noir, la fumeterre ou la feuille de cassis.**

L'ostéoporose, les légumes plus efficaces que les médicaments

► Le Dr Poinsignon pointe du doigt le surdiagnostic de l'ostéoporose. On confond maladie et risque de fracture, nous dit-il. Cela ne revient pas du tout au même en termes de stratégie de traitement ! Il semblerait que nombreuses sont les femmes (car ce sont elles, surtout, qui sont concernées par la perte osseuse au moment de la ménopause) qui prennent un traitement pour rien. À l'entendre, une seule fracture du col du fémur à 80 ans serait évitée pour 91 femmes traitées ! Exposant ainsi 90 femmes aux effets délétères de molécules prétendument

anti-ostéoporotiques... « L'ostéodensitométrie ne permet pas d'évaluer les risques de fractures car on ne prend pas en compte la qualité de la trame osseuse, impossible à mesurer aujourd'hui (en pratique courante). C'est pourtant ce qui détermine la solidité d'un os, celle-ci n'étant pas seulement liée à la présence de calcium. » Le Dr Poinsignon milite pour une prévention et un traitement de l'ostéoporose, multifactorielle mais moins répandue qu'on le prétend souvent, par différentes approches naturelles. À savoir : arrêt de tous les produits laitiers bien trop acidifiant, soutien des fonctions d'élimination, **reminéralisation douce à l'aide d'une alimentation végétale alcalinisante**, apports de vitamine D. Son approche est détaillée dans son livre *Ostéoporose, mythe ou réalité*, 2015 (Éditions du Rocher).



Dr Jean-Pierre Poinsignon

« Il faut arrêter avec les huiles essentielles ! »

► Cette phrase détonne un peu dans la bouche... d'une productrice d'huiles essentielles ! En réalité, Florence Huvet, co-fondatrice de l'Âme des simples¹ avec Nathalie Portaz, s'insurge contre l'effet de mode qui existe autour des huiles essentielles et regrette leur surutilisation. Notamment lorsqu'il s'agit de traiter **des maux pour lesquels des hydrolats auraient suffi.** « Les gens ne se rendent pas compte de la quantité de plantes qu'il faut pour produire une petite fiole d'huile essentielle ! Ce n'est pas sans conséquence, car dans beaucoup de pays les personnes qui les récoltent sont sous-payées et n'ont même pas accès à des soins de première nécessité. » D'après la productrice, il est urgent de revenir à des utilisations plus simples des plantes de proximité, aller en cueillir soi-même autour de chez soi. Elle se demande, par exemple, pourquoi recourir à l'huile essentielle de tea tree, produite à des milliers de kilomètres, quand celle de thym pourrait tout à fait convenir. Voire du thym en simple infusion ! Chacun d'entre nous se doit d'être vigilant et exigeant quant à l'éthique des producteurs ou distributeurs.



Florence Huvet

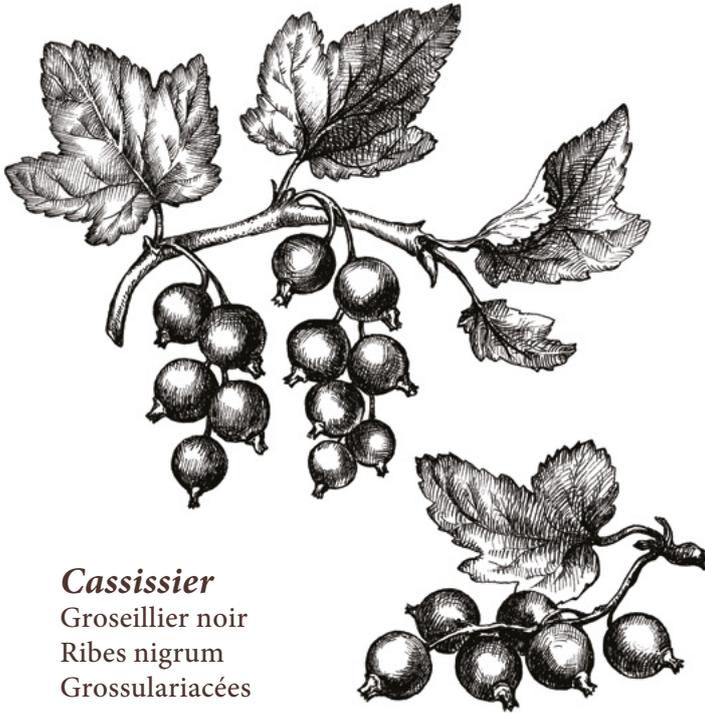
◆

Nicolas Wirth
et Alessandra Moro Buronzo

1. www.amedessimples.fr

Tout est bon dans le cassissier

Le groseillier noir doit son nouveau nom de cassissier à son utilisation de substitut de la casse, l'écorce du fruit du cassier. Nouveau, c'est tout relatif, le mot cassis apparaît en 1561 dans l'ouvrage de Jacques du Fouilloux¹, « La vénerie ». Bourgeons, écorce, feuilles, tout est bon chez ce fruitier, à commencer par ses fruits.



Cassissier
Groseillier noir
Ribes nigrum
Grossulariacées

Arbuste buissonnant de 1 m à 1,50 m, à la végétation assez dense. Feuilles caduques, légèrement lobées, dentées et nervurées, aromatiques au froissement par les nombreuses glandes d'huile essentielle qu'elles abritent. Fleurs discrètes en avril-mai, de couleur verte et jaune-rouge, suivies par des grappes de baies noires et luisantes.

Le cassissier médecin

Les petits fruits noirs du cassissier sont riches en vitamine C, en flavonoïdes et en anthocyanides, ce qui se traduit notamment par une action veinotonique et protectrice de la paroi des vaisseaux sanguins. Ils sont utilisés en infusion par exemple pour surmonter la crise hémorroïdaire. Les feuilles sont inscrites à la pharmacopée française et ses vertus sont reconnues dans le traitement des calculs urinaires mais aussi des rhumatismes, des crises de goutte et des diarrhées. Par ailleurs, on faisait autrefois des compresses de feuilles infusées pour soigner les inflammations.

La crème de la crème ?

► Véridique, le cassissier est longtemps passé pour un groseillier noir. On l'appelait aussi « Poivre d'Espagne », par analogie à ses fruits faisant penser à de gros grains de poivre. La comparaison s'arrête là. Depuis le Moyen Âge, le *poyrrier d'Hespagne* voit ses fruits accommodés dans de l'alcool fort pour donner un ratafia réputé puissant.

C'est un arbuste originaire des régions tempérées froides de l'Europe et de l'Asie Centrale et du Nord. Le botaniste Bauhin le décrit en 1571 et précise que ses fruits sont comestibles, mais ils sont souvent négligés, la plante valant surtout pour ses propriétés médicinales. La réputation de la plante en médecine doit beaucoup à l'ouvrage « *Les propriétés admirables du cassis* » de l'Abbé Bailly de Montaran, docteur en Sorbonne, dans lequel sont exposés tous les usages pour soigner les hommes comme les bêtes.

Pour le reste, le cassis est un petit fruit relativement récent dans notre patrimoine fruitier. C'est seulement à partir du XVII^e siècle qu'on le cultive dans notre pays. Déjà présent en Bourgogne, il était surtout planté dans les jardins de particuliers. Son essor économique date véritablement du XVIII^e siècle. Faut-il préciser qu'il doit tout à la célèbre crème de cassis et surtout au kir, création du chanoine du même nom ?

Le cassissier dans votre jardin

La plantation

Vous pouvez planter ce petit fruitier dans presque toutes les régions. Seuls les froids tardifs (de 1 à 5 °C) peuvent contrarier la floraison, donc la production de fruits. Par contre, les feuilles seront toujours au rendez-vous. Choisissez, la plupart du temps, une exposition dégagée et ensoleillée. Dans le sud où le soleil a tendance à griller les feuilles tendres, préférez un lieu à mi-ombre ou sous une ombre tamisée. Évitez les sols trop secs autant que les terres lourdes qui retiennent l'eau.

Les plants fournis en conteneurs peuvent être plantés toute l'année, à l'exception des mois d'hiver où la terre est gelée. Ceux achetés en motte conditionnée (vous les trouverez dès septembre dans le commerce), doivent être plantés à l'automne. La première année, taillez tous les rameaux à 20 cm, au-dessus d'un bourgeon tourné vers l'extérieur, pour obtenir des plants bien ramifiés.

La taille

Les jardiniers expérimentés conduisent le cassissier en palmette en éventail, pas seulement pour donner un air de Potager du Roy à leur lopin de terre, mais car cette forme de plante permet une bonne aération de la végétation et une exposition accrue aux rayons du soleil, deux avantages pour avoir des plants sains et des récoltes abondantes.

Avant d'atteindre ce niveau, faites simple en conduisant vos cassissiers en buisson. Laissez 1,50 m entre deux pieds, et taillez pour former les arbustes et assurer une bonne production fruitière. Observez les arbustes : les fruits sont portés par des rameaux âgés de 2 ans. Si vous laissez les plantes sans taille, les rendements chutent sensiblement au bout de 4 à 5 ans. Supprimez les tiges de 4 ans et plus en les coupant au ras et en conservant le plus possible de rameaux âgés de 1 à 2 ans.

Les soins culturaux

Le cassissier est facile à vivre. Arrosez-le simplement une fois par semaine. En cas de sécheresse, paillez le pied et faites deux ou trois apports d'eau hebdomadaires, en laissant bien ressuyer la terre entre deux arrosages. Arrosez toujours au pied sans éclabousser le feuillage, sinon gare à l'oïdium (voir plus loin)! Si vous ne posez pas de paillage, binez de temps en temps pour maintenir le sol propre et l'aérer.

Les traitements

Seul l'oïdium, ou blanc, vient contrarier la culture. Ce champignon se développe en un feutrage blanc sur les feuilles et finit par faire écran à la lumière. La photosynthèse empêchée, l'arbuste dépérit. Il y a des « années à oïdium », lorsqu'il fait chaud et humide. Dès les tout premiers symptômes, lorsque des spots de moins de 1 cm sont visibles, traitez avec du soufre, autorisé en jardinage biologique. La forme liquide à diluer dans un pulvérisateur est la plus pratique; traitez toujours le soir et renouvelez si nécessaire.

La sclérotiniose ou pourriture sclérotique est plus grave, mais beaucoup plus rare. Elle est due à un champignon présent dans le sol. Dans ce cas, coupez au ras, et déménagez à l'autre bout du jardin pour installer un carré tout neuf, avec des plants sains.

La récolte

La récolte des feuilles se fait dès le mois de juin et jusqu'à la fin de l'été, celle des fruits entre juin et août. Ne vous fiez pas à la couleur des fruits : les baies uniformément noires ont encore besoin d'une quinzaine de jours pour se charger en sucre et en arômes.



Le cassissier sur votre terrasse

Procédez de la même façon qu'en pleine terre, et rempotez dans un contenant assez gros, de 50 cm de diamètre, pour ne plus y revenir pendant plusieurs années, dans un terreau riche. Placez en plein soleil. Le cassissier ne doit pas manquer d'eau, arrosez régulièrement au pied sans mouiller le feuillage. En automne, apportez une ou deux poignées de corne torréfiée.

Les bonnes variétés

Sur le plan médicinal, toutes les variétés se valent, par contre les gourmands doivent connaître deux ou trois choses. La plupart des variétés modernes sont autofertiles, mais la plantation d'anciennes variétés suppose de planter un bon pollinisateur (Noir de Bourgogne et Blackdown), vous avez intérêt à planter au moins quatre variétés.

- **Noir de Bourgogne** : Le meilleur des cassis est une ancienne variété de 1900, d'origine locale. Maturité vers la mi-juillet, belles baies charnues, juteuses et goûteuses, appréciées également pour la liqueur.
- **Blackdown** : Une variété anglaise qui complète bien l'assortiment par la tardivité de sa récolte, fin juillet à début août. Toutefois ses fruits sont moins aromatiques.
- **Géant de Boskoop** : Ancienne variété aux grappes lâches de petits fruits à peau fine, parfumés et acidulés. Sa floraison tardive permet de la cultiver dans les régions plus froides.
- **Cassis blanc** : Une petite curiosité, à grains blancs à jaunâtres dans ce monde dominé de noir, autofertile, de bonne qualité, produisant dans la deuxième moitié de juillet.

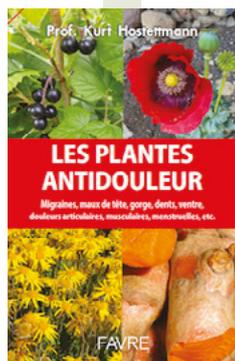
Le bouturage : trop facile !

En automne prélevez des boutures de tiges de 20 à 30 cm, enfoncez-les dans du terreau pour bouturage, en laissant seulement 2 ou 3 bourgeons au-dessus de la surface. Maintenez le terreau tout juste humide : en fin de printemps vous aurez de nouveaux plants prêts au repotage.

◆
Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

1. Ancien seigneur de Bouillé-Courdault et grand passionné de chasse, il publia en 1561 ce recueil, plusieurs fois réédité depuis, de ses observations sur les habitudes des animaux et sur la manière de les chasser.

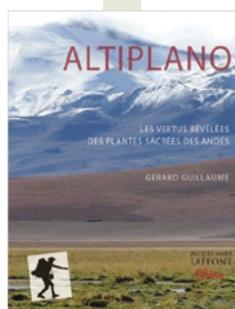


Les plantes antidouleur

Face aux douleurs, on opte facilement pour la solution médicamenteuse. Pourtant de nombreuses recherches ont été conduites sur les moyens de les vaincre ou de les prévenir avec les plantes. Par exemple, le saule, l'arnica, la griffe du diable, le cassis et surtout le curcuma ont fait leurs preuves. De quoi soulager des maux de tête, de gorge, de dents, ou de ventre. Pour les migraines, la grande camomille, la menthe poivrée, le pétasite et le cannabis (interdit en France) sont des solutions valables. Contre les douleurs menstruelles, rien de mieux que le gattilier nommé aussi poivre des moines. Contre les maux de gorge, la sauge et l'échinacée. Le Pr Hostettman, phytochimiste de renommée internationale, nous apporte ici des solutions naturelles efficaces.

Du Pr Kurt Hostettman - Éditions Favre, 2016 - 140 pages

18 euros

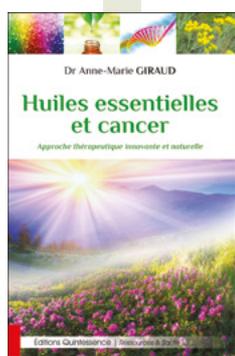


Altiplano : les vertus révélées des plantes sacrées des Andes

En quête de plantes sacrées des Andes, l'auteur est parti sur les hauts plateaux de Bolivie, de l'Equateur et du Pérou. Ce livre retrace son voyage et nous invite à découvrir les vertus extraordinaires de ces plantes employées pour guérir ou dans la cuisine. Des photos, des cartes postales anciennes et des illustrations de plantes dans leur milieu naturel se mêlent au récit scientifique et parfaitement documenté de ce médecin français qui nous révèle les nombreux intérêts de ces plantes sacrées.

De Gérard Guillaume - Éditions Jacques-Marie Laffont, 2016 - 240 pages

19,90 euros



Huiles essentielles et cancer - Approche thérapeutique innovante et naturelle

Lors d'une étude, 3000 patients ayant reçu des huiles essentielles en traitement adjuvant des traitements conventionnels, attestent d'une survie plus importante et d'une meilleure qualité de vie par rapport à ceux traités par l'allopathie seule. Ces concentrés végétaux stimulent les défenses immunitaires, amoindries par les traitements conventionnels et préservent les cellules saines des effets délétères des traitements allopathiques. Ce livre nous oriente sur les meilleures huiles essentielles à utiliser en cas de cancer. Celles sélectionnées par l'auteur, médecin généraliste pratiquant la médecine dites *intégrative*, sont montrées sous leur angle biochimique mais aussi vibratoire, énergétique.

Du Dr Anne-Marie Giraud - Éditions Quintessence, 2016 - 320 pages

27 euros

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :
IPBEQ601

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 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement à **Plantes & Bien-être** comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + un numéro gratuit + votre garantie satisfait ou remboursé à 100% pendant 3 mois pour seulement 39€ en version papier +15€ (pour les frais d'impression et d'envoi) ou 39€ en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (54 €) Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (54€ ou 39€) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

SNI Éditions service courrier - Sercogest - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

Une question ? Joignez-nous au : (+33)1 58 83 50 73

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante

Salon Respirez la vie

Du 18 au 20 novembre 2016, Poitiers (86)

www.salon-bio-respirez-la-vie.com

C'est la 15^e édition de ce salon dédié au bio, à la consommation responsable, au tourisme solidaire, à l'habitat et au bien-être. 170 exposants sont attendus. Des conférences sont proposées tout au long de ces trois jours.

Salon Vivez Nature à Lyon

Du 18 au 21 novembre 2016, Eurexpo Lyon (69)

www.vivez-nature.com

C'est la 17^e édition de ce salon du bio et du naturel, un des grands événements bio de la région Grand Est. Au programme, des conférences et ateliers, un espace détente où seront proposés des temps de relaxation et un espace yoga pour tous.

6^e Symposium international, 5 éléments – 5 continents

Du 25 au 27 novembre 2016, Palais Beaumont de Pau (64)

www.symposiuminternational.fr

Cet événement met à l'honneur les éléments auxquels se réfèrent la majorité des peuples d'Orient et d'Occident : la terre, l'eau, l'air, le feu... Le cinquième diffère selon les croyances. C'est l'amour pour certains, l'éther pour d'autres, ou encore l'être ou l'humanité. Les intervenants, dont le Pr Joyeux, Kiran Vyas, le Dr Meissner ou le Pr Marc Henry, des philosophes, des chercheurs et des chamans, nous inviteront à réfléchir sur le sens que peuvent prendre ces éléments dans notre vie. L'exposition d'Art « 5 éléments, 5 continents » vous proposera une rencontre avec des artistes, des océanographes, des créateurs et des musiciens...

Salon Bio Harmonie

Du 2 au 4 décembre 2016,

Parc des Expositions de Montpellier (34)

www.salon-bioharmonies.com

Ce salon aborde trois thématiques majeures : le bio, le bien-être et l'écohabitat. 220 exposants occuperont le grand marché alimentaire, l'espace bien-être, et construction écologique. 60 conférences et ateliers pratiques aborderont le développement personnel, la philosophie, la psychologie et la santé naturelle.

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 manquants (problèmes de santé non signalés, grossesse etc.), ils peuvent ne plus être valables.

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
CH = Centésimale Hahnemannienne
TM = Teinture Mère

Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 30 - Novembre 2016

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Rédacteurs : Nicolas Wirth

Mise en pages : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 54 euros en France métropolitaine

Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

<http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

ou adresser un courrier à

Sercogest - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 2296-9799

Constipation et hémorroïdes

Souffrant d'hémorroïdes, je vous remercie de bien vouloir m'indiquer le meilleur remède pour vaincre ma constipation.

Nadine S.

La constipation est effectivement un facteur favorisant ou déclenchant d'une crise hémorroïdaire. Pour la traiter il faut remonter à la cause qui est bien souvent une insuffisance hépatobiliaire. Justement, le foie est un organe important pour le retour veineux. Chaque heure, 100 litres de sang passent par lui et un engorgement peut potentiellement faire apparaître des hémorroïdes. Constipation et crise hémorroïdaire ont donc très souvent ce point commun : une insuffisance hépatique.

Pour rétablir cette fonction, on peut commencer par éviter les éléments perturbateurs comme le café, le chocolat, l'alcool, les sucres rapides et le stress. L'alimentation doit tendre vers un allègement, surtout le soir, et comporter plus de légumes, des acides gras insaturés, moins de céréales et de laitages... en somme, un régime de type méditerranéen. Une activité physique régulière et une bonne hydratation sont importantes à favoriser également.

Côté plantes, le boldo (*Peumus boldus*), l'artichaut (*Cynara scolymus*) ou le radis noir (*Raphanus sativus var. niger*) en association peuvent être utiles pour stimuler l'écoulement biliaire. L'hamamélis (*Hamamelis virginiana*) sera complémentaire pour une action circulatoire. Si ce problème est ancien, mieux vaut consulter un naturopathe compétent ou un médecin phytothérapeute pour bénéficier d'un programme individualisé.

Trouver un naturopathe

Je recherche un naturopathe près de Troyes dans le département de l'Aube (10). J'en trouve plusieurs mais comment choisir ? Quels critères prendre en compte, formation ou autre pour y aller en confiance ?

Myriam B.

Il existe aujourd'hui de nombreuses écoles formant à la naturopathie. Je recommande personnellement les naturopathes formés par des écoles adhérentes à la FENAHMAN, la Fédération Française des Ecoles de Naturopathie. Le syndicat professionnel qui encadre la profession l'OMNES (Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire) regroupe les praticiens formés à ces écoles, installés, déclarés et assurés. Les adhérents se sont également engagés pour une mise à jour régulière de leurs connaissances par le suivi d'une formation continue. Ces naturopathes sont référencés sur le site www.naturopathe.net.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Nicolas Wirth,
44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal,
ou à <http://www.santenatureinnovation.com/contact/>.

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.

QUIZ NOVEMBRE

~ ∞ ~

Mon goût et mon odeur sont plus fins et subtils que ceux de mon cousin l'origan, avec lequel on me confond facilement. On m'apprécie dans la cuisine tout autant que pour mes vertus. Je suis en effet calmante pour le système nerveux, légèrement antidépresseur et somnifère. En Égypte ancienne, on m'appelait la plante d'Osiris. Les Grecs m'attribuaient des vertus apaisantes, même pour leurs morts, et me plantaient à cet effet sur les tombes. Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

Solution QUIZ d'octobre

Je suis le houblon !

C'est dès le XIII^e siècle que mes cônes ont été employés pour stabiliser la fermentation de la bière et lui donner une légère amertume. Ma culture s'est ensuite développée dans le nord de la France et en Allemagne. Autrefois on avait l'habitude d'enfermer mes cônes dans un petit sac de toile avec un peu de lavande qu'on plaçait près de l'oreiller pour un bon sommeil. La phytothérapie moderne retient principalement mes qualités hormonales pour la femme ménopausée et pour favoriser la lactation.

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO...

- Découvrez les plantes **qui soulagent vos intestins**
- N'attendez plus : **réalisez vos cataplasmes !**
- C'est en hiver qu'il faut **traiter les taches brunes**
- Connaissez-vous le **trésor** qui se cache dans la **chlorophylle ?**
- Le lierre terrestre, la plante qui va **surprendre vos sens**

Crédits photos : © jm © marilyn barbone © Laure F © ehidna © kesjipun © Peter Hermes Furian © Scisetti Alfio - Fotolia.com | © Adam J - © Africa Studio - © Alena Ozerova - © Alexander Donchev - © Beneda Miroslav - © Benoit Daoust - © bigacis - © Billion Photos - © chanus - © D. Kucharski K. Kucharska - © D71NAMI7S - © dadalia - © Dionisvera - © Dmitry Grigoriev - © Eduardo Ramirez Sanchez - © Elena Mirage - © Elnur - © EM Arts - © ESB Professional - © Falcona - © g215 - © Helena-art - © Henrik Larsson - © hjochen - © images72 - © indigolotos - © Iryna Denysova - © jopelka - © Kerdkanno - © leonori - © Liljam - © Ludwig Doppelbauer - © Madlen - © Manfred Ruckszio - © MaraZe - © Marie C Fields - © Melica - © michael gromov - © Morphart Creation - © NataSnow - © Nattika - © Olga Popova - © OMMB - © Only Fabrizio - © picturepartners - © Pixeljoy - © pixelman - © Popartic - © Richard Griffin - © Richard Peterson - © Robyn Mackenzie - © Roman Tsubin - © rprongjai - © Scisetti Alfio - © SeDmi - © SOMMAL - © spline_x - © Taigi - © tanuha2001 - © Vilor - © wasanajai - © WebCat - © Wollertz / Shutterstock.com | © Julie Grégoire