

Sommaire

- Maladie de Lyme : une **épidémie mondiale** 1
- Interview du Dr Richard Horowitz 2
- Comment passer l'hiver **sans jamais** avoir froid 6
- L'histoire de la réglisse : **L'hypoglycémie** par la racine 7
- Dépression : ces plantes **plus efficaces** que votre psy ! 8
- Aromatisez le thé, **c'est bon aussi** pour votre santé ! 14
- Comment **choisir le bon** diffuseur d'huiles essentielles ? 16
- Personnalisez votre traitement **selon votre tempérament** ... 18
- News 22
- Faites-le vous-même : **crème** pour le corps 23
- **La verveine nous soigne** depuis des siècles 24
- Sortez de l'hiver **en force** 26
- Hommage à **Jean-Marie Pelt** 27
- Interview de Jean-Marie Pelt : « **La tradition** est porteuse de valeurs fondamentales ! 28
- Et aussi : Les livres (p. 30) - L'agenda du mois (p. 31)
Le courrier des lecteurs (p. 32)

Édito



Adieu Monsieur Pelt !

Je me sens très privilégiée d'avoir pu faire votre connaissance. Il ne m'a pas fallu plus de quelques heures à vos côtés, à la faveur d'une interview ou d'échanges volés en marge de vos conférences, pour prendre la mesure de cette chance... On n'oublie pas de telles rencontres. Votre disponibilité, votre gentillesse, l'étendue de votre savoir, la largeur de vos points de vue... Je vous vois vous pencher à l'écoute de chacun des interlocuteurs qui patiemment faisaient la queue pour échanger avec vous. Un vieux camarade de l'université, un ancien élève, un lecteur fidèle ou occasionnel. À tous vous accordiez la même attention, pour délivrer un mot savant, un trait d'esprit et un sourire. Avec cette courtoisie et cette passion, vous m'avez guidée dans mes explorations du monde végétal. Votre passion était contagieuse. On ne peut pas mieux vous rendre hommage qu'en vous donnant encore une fois la parole, à vous, la référence incontestée de la phytothérapie. Nous proposons à nos lecteurs de retrouver l'interview que vous nous aviez donnée pour le deuxième numéro de *Plantes & Bien-Être* en juillet 2014 (lire p. 28). Et, pour une fois encore, permettez-moi de vous dire « merci Monsieur Pelt de nous avoir soutenus depuis le début ! »

Alessandra Moro Buronzo

Maladie de Lyme : une épidémie mondiale

Syndrome de fatigue chronique, sclérose en plaques, fibromyalgie, polyarthrite rhumatoïde, symptômes neuropsychiatriques, maladies chroniques inexplicables... Et si c'était la maladie de Lyme ? Transmise par les tiques, la maladie de Lyme est une « grande imitatrice » : elle se manifeste par des symptômes que l'on retrouve dans de nombreuses maladies chroniques.

Certains scientifiques essayent de comprendre... et nous aussi !

► C'est au cœur du Connecticut, aux États-Unis que l'on suspecte pour la première fois cette bactérie. On est au début des années 1970. Dans la petite ville de Lyme, le Dr Burgdorfer identifie une bactérie qu'il ne connaît pas, et fait le lien avec cette étrange maladie. Baptisée *Borrelia burgdorferi* (Bb) du nom de son découvreur, cette bactérie qui existe sans doute depuis très longtemps, est transmise presque exclusivement par les tiques. On commence alors à parler de maladie de Lyme... Un des signes évidents d'infection peut être l'apparition d'un érythème migrant, une auréole rouge qui se diffuse autour de la morsure de tique. Elle peut être accompagnée de fièvre. Mais la piqûre infectieuse peut également n'être suivie d'aucun symptôme. La bactérie s'infiltré dans les organes, les cartilages ou d'autres tissus du corps, y compris les os. Elle attaque aussi le système nerveux et le cerveau. Si les conditions ne sont pas favorables pour son développement, il peut s'écouler des semaines, des mois ou même

des années avant qu'elle se réveille et se reproduise. C'est alors qu'elle provoque des douleurs articulaires, des lésions cutanées, cardiaques ou neurologiques parfois très graves. On a toujours considéré cette maladie comme rare, mais de récentes recherches montrent qu'elle est en explosion. On parle même d'épidémie mondiale ! D'une part parce qu'elle est encore très mal diagnostiquée. Et d'autre part, parce que les tiques prolifèrent et conquièrent de nouveaux territoires, probablement à cause du réchauffement climatique. La médecine officielle reconnaît la maladie de Lyme sous sa forme aiguë, mais plusieurs

associations de malades parlent de déni pour sa forme chronique qui peut prendre l'apparence de nombreuses autres maladies. Dépression, sclérose en plaques, fatigue chronique, polyarthrite rhumatoïde séronégative¹, neuropathies ou troubles psychologiques pourraient, dans certains cas, être des manifestations de la maladie de Lyme chronique.

INTERVIEW DU DR RICHARD HOROWITZ

Maladie de Lyme : l'espoir dans les solutions naturelles

Pourquoi ce silence ? Comment soigner cette maladie ? Sur quels traitements naturels s'appuyer ? Rencontre avec le spécialiste mondial.



Médecin interniste à Hyde Park, dans l'Etat de New York, le Dr Richard Horowitz soigne et guérit depuis près de 30 ans des personnes atteintes de maladie de Lyme et d'autres maladies chroniques qui lui sont associées. Il est à l'origine d'une nouvelle approche du diagnostic qui permet de mieux comprendre les diverses infections transmises par les tiques. Il parcourt le monde pour former les praticiens de santé à son approche.

Vous avez traité plus de 12 000 patients atteints de maladie de Lyme. Sur quoi vous basez-vous pour établir votre diagnostic ?

► La compréhension et le traitement de la maladie de Lyme sont très complexes. Il faut d'abord savoir qu'aucun test n'est fiable à 100 %. Mais aussi qu'on ne recherche bien souvent qu'une bactérie transmise par les tiques, la *Borrelia burgdorferi*, qui est communément désignée comme seule responsable de la maladie. Or il existe 300 souches différentes de *Borrelia* ! Les choses se compliquent lorsque d'autres infections s'ajoutent car les tiques sont souvent porteuses d'autres bactéries comme les *Babésia*, les *Bartonella* ou les *Rickettsies*. Quasiment aucun de mes 12 000 patients n'étaient atteints d'une « maladie de Lyme pure ». La majorité des patients atteints de maladie de Lyme présentait une association de symptômes concomitants. En plus, on pense que la maladie de Lyme se manifeste différemment en fonction de plusieurs facteurs : le patrimoine génétique, le statut immunitaire de l'individu au moment de la piqûre, la charge de son corps en toxiques environnementaux et sa capacité de détoxification ainsi que son état psychologique. La souche bactérienne ou l'espèce de *Borrelia* et le nombre de morsures de tiques peuvent aussi influencer sur le développement de la maladie.

Est-ce la raison qui vous a poussé à baptiser la maladie de Lyme sous sa forme chronique du nom de « Syndrome infectieux multisystémique » ?

► Effectivement, en raison de tous ces facteurs, des symptômes très diversifiés possibles et du fait que les bactéries puissent atteindre plusieurs systèmes à la fois, il m'a semblé important de traiter la maladie de Lyme comme un *syndrome* (qui regroupe de nombreux signes cliniques et symptômes). J'ai donc baptisé la maladie de Lyme sous sa forme chronique : « Syndrome infectieux multisystémique » ou SIMS. Il faut noter que les traitements spécifiquement ciblés sur la *Borrelia* ne permettent pas d'obtenir de guérison tant que les co-infections causées par une ou plusieurs souches de bactéries, qui touchent des systèmes multiples n'ont pas été traitées.

Pour mon diagnostic, je recours aux tests Elisa et Western Blot, mais l'anamnèse, l'interrogatoire que je mène avec le patient, est souvent la plus efficace pour définir quelles bactéries sont en cause.

1. Polyarthrite rhumatoïde sans facteur rhumatoïde donc sans marqueurs sur les bilans sanguins.



Reishi

Quels sont les symptômes observés pour les différentes bactéries transmises par les tiques ?

► En cas de borréliose, on observe des symptômes qui vont et viennent, des douleurs articulaires et musculaires qui migrent dans le corps, de la fatigue, des maux de tête, des problèmes de mémoire, des craquements du dos et du cou ou des problèmes psychologiques. Certains signes peuvent être dus à d'autres maladies qu'il faut écarter ou traiter, mais tous ces signes peuvent faire penser à la maladie de Lyme.

Pour la babésiose, les signes sont similaires au paludisme : sueurs nocturnes et diurnes, frissons, visions, bouffées de chaleurs, toux qu'on ne peut pas expliquer, essoufflement, dyspnée. La rickettsiose et la bartonnellose sont moins évidentes à détecter car leurs manifestations peuvent se confondre avec d'autres pathologies. Dans mon livre², je propose un questionnaire pour y voir plus clair (lire encadré p. 5).

Comment traitez-vous la maladie de Lyme chronique ?

► En priorité avec des cures d'antibiotiques, parfois de longues durées. Mais je trouve très important de traiter conjointement avec des plantes pour attaquer toutes les infections en même temps.

Quelles plantes recommandez-vous ?

► Je recours très souvent au **protocole de désintoxication à base de plantes du Dr Lee Cowden** qui a été efficace pour 70 % de mes patients. Il comprend des produits à base de plantes comme le **Cumanda**³, l'**Enula**⁴ ou le **Samento**⁵ (ou griffe du chat). On en consomme 30 à 60 gouttes par jour en commençant progressivement selon un protocole bien défini. Une équipe de chercheurs, avec qui j'ai travaillé à l'université de New Haven, au Connecticut, a montré que l'association Samento/Banderol tuait les *Borrelia*⁶.

Une autre plante connue est l'**armoise annuelle** qui est reconnue pour agir sur la borréliose mais aussi sur la babésiose.

Un autre **protocole** intéressant est celui de **Buhner** [thérapeute américain] dont beaucoup des plantes ont bénéficié d'études sérieuses, qui comprend l'**androgaphis**, la **renouée du Japon**, la **griffe du chat**, l'**astragale de Chine** et l'**éléuthérocoque**. Toutes ces plantes ont des propriétés antibactériennes reconnues.

Que peut-on faire d'autre pour agir sur cette pathologie chronique ?

► Tuer les bactéries est une chose, mais il faut en même temps aider le corps à éliminer les toxines et les bactéries mortes. Pour cela, j'emploie un kit de détoxification et de drainage élaboré par la société allemande Pekana⁷ qui permet de nettoyer la lymphe et le sang, mais il existe d'autres plantes de drainage comme l'aubier de tilleul ou des mélanges dépuratifs.

Parallèlement il est important de soutenir l'immunité avec du **maïtaké**, du **shiitaké** ou du **reishi**, ou mieux, le **bêta (1,3 et 3,6)-glucane** qui est extrait d'un champignon

spécifique. Cette molécule augmente les lymphocytes T jusqu'à 300 %. C'est donc encore plus puissant. Je conseille aussi le **colostrum**, une substance issue du lait maternel, à raison de 1 à 2 g par jour, capable d'augmenter aussi les lymphocytes T et les *natural killers* jusqu'à 300 % !

Pour préserver une bonne immunité, il est important de stimuler et de protéger l'intestin, surtout en cas de cure d'antibiotiques. Ceux-ci altèrent la flore intestinale et peuvent provoquer une candidose. Je conseille de prendre des **probiotiques** comme les **Lactobacillus acidophilus** et aussi des **prébiotiques** comme les **F.O.S** (fructo-oligosaccharides) qui permettent aux probiotiques de rester dans l'intestin.

Shiitaké



2. Dr Horowitz, *Soigner Lyme & les maladies chroniques inexplicables*, Editions Thierry Souccar, 2014.

3. Extrait tiré de la baie d'un arbre, *Campsiandra angustifolia* qui vient du Bassin amazonien.

4. Extrait de trois plantes : Elecampane, Jalapa et Sang Wiss (noms anglais).

5. Produits distribués par la société américaine Nutramedix. Disponible en Europe via Internet.

6. Akshita Datar, Navroop Kaur, Seema Patel, David F. Luecke, and Eva Sapi, PhD Lyme Disease Research Group. In Vitro Effectiveness of Samento and Banderol Herbal Extracts on the Different Morphological Forms of *Borrelia burgdorferi* University of New Haven. July 2010.

7. <http://www.bioresourceinc.com/pekana/>

Les *Borrelia* peuvent construire des biofilms, sorte de rempart pour se rendre indétectables par notre système immunitaire. Existe-t-il des solutions pour cela ?

► Oui, c'est vrai qu'à cause de ces biofilms les antibiotiques ou les principes actifs des plantes ne peuvent pas atteindre les bactéries. On peut casser ce biofilm avec de la **serrapeptase** que l'on trouve en complément alimentaire. La **stévia** fragilise aussi les biofilms, des études américaines l'ont démontré. Un usage alimentaire pour remplacer le sucre suffit, à raison de 2 à 3 gouttes 3 fois par jour.

Pour se protéger du système immunitaire, les bactéries peuvent aussi prendre une forme kystique. Souvent elles se logent dans les zones peu irriguées, dans les cartilages, les ligaments ou les macrophages par exemple. Ainsi, elles peuvent rester en latence durant des années. Pour agir là-dessus, je donne de la serrapeptase associée à un **extrait de pépin de pamplemousse** sur un traitement à long terme.

Quelles sont la durée et la posologie habituelles des traitements naturels que vous conseillez ?

► Il faut souvent des cures de plusieurs mois aux posologies indiquées par le fabricant. Certaines plantes ont des contre-indications en fonction de certaines pathologies. Si vous souffrez d'une maladie quelconque, mieux vaut demander conseil à un spécialiste.

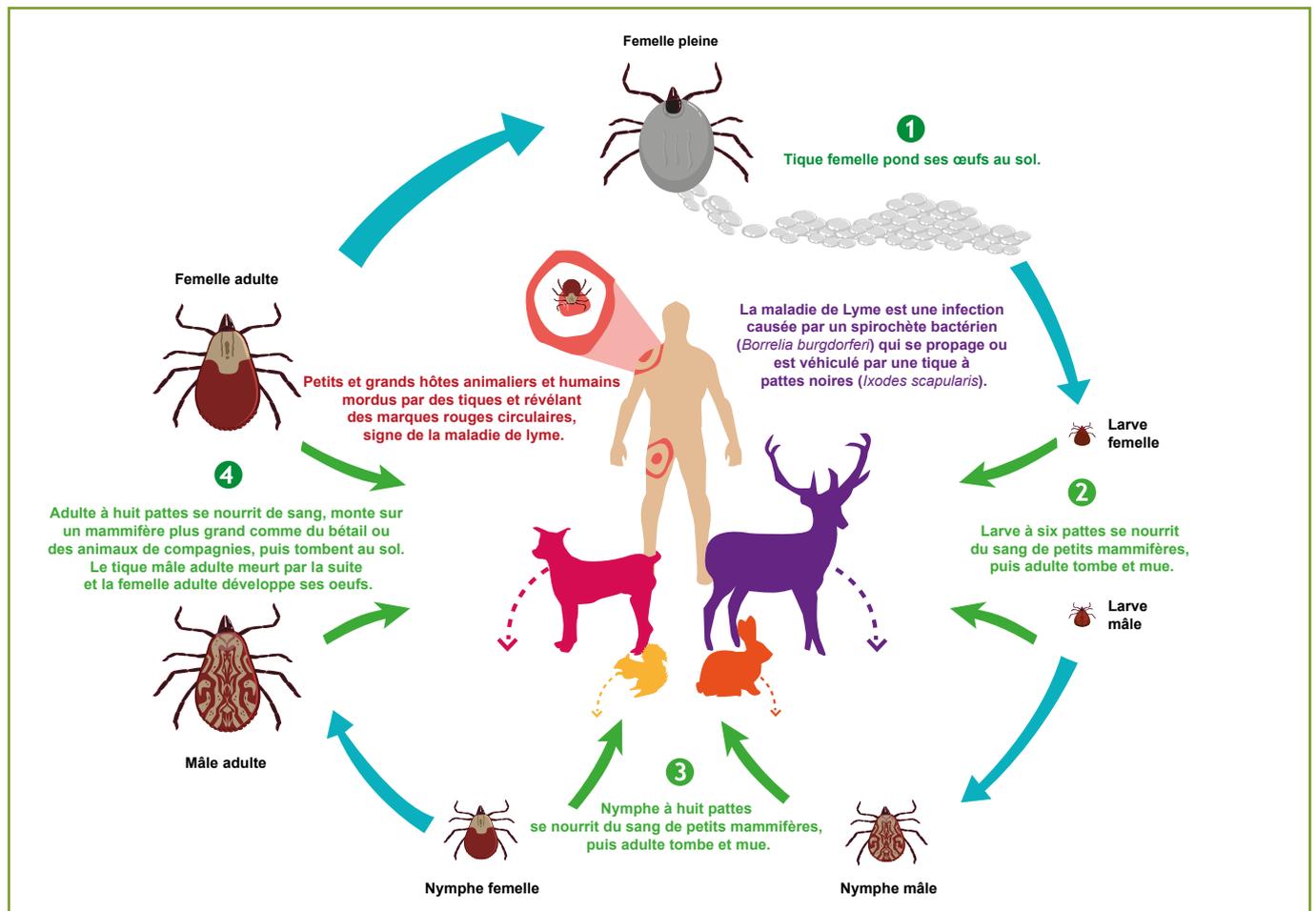
Que faire en cas de morsure de tique ?

► Le premier réflexe est de la retirer à l'aide d'une pince spéciale qu'on trouve dans toutes les pharmacies. Si la tique est porteuse de bactéries, le délai de contagion peut varier considérablement. Par exemple pour les Rickettsia, 10 minutes peuvent suffire. Pour les *Borrelia*, les études européennes donnent environ 6 à 16 heures de délai. Plus la tique est difficile à retirer, plus le risque de contamination augmente : la tique infecte le sang humain qu'elle a recueilli et elle le réinjectera si on ne la retire pas assez vite. La maladie de Lyme est une maladie à prendre vraiment au sérieux car on peut en mourir.



Propos recueillis par Nicolas Wirth
Naturopathe

Quand la tique devient-elle dangereuse ?



▶ AVEZ-VOUS LA MALADIE LYME ?

Les symptômes le plus souvent reliés à la maladie de Lyme et au syndrome infectieux multisystémique (SIMS) sont énumérés ci-dessous. Pour le Dr Horowitz, il semble prudent de rechercher une maladie transmise par les tiques chez tout patient présentant ces symptômes sans explication médicale :

- Fatigue, lassitude
- Maux de tête
- Raideur de la nuque ou du dos
- Gonflement ou douleurs articulaires
- Fourmillements, engourdissements et/ou sensation de brûlure aux extrémités
- Confusion, difficulté à penser
- Difficulté à se concentrer ou à lire
- Distraction, mauvaise mémoire à court terme
- Troubles du sommeil - Dort trop ou trop peu, réveils précoces
- Difficultés à parler ou à écrire

Pour un autodiagnostic plus pointu, vous pouvez remplir le questionnaire mis au point par le Dr Horowitz qui est en ligne sur le site de l'association Lyme sans frontières⁸.

La première rubrique regroupe les 38 symptômes que l'on peut observer lors d'une maladie de Lyme (lire ci-contre) pour en déterminer la fréquence. Les rubriques 2 et 3 du questionnaire explorent les ensembles de signes et symptômes le plus souvent observés. Ces ensembles sont le fruit d'une compilation par le Dr Horowitz des dossiers de centaines de patients qu'il a soignés au cours des dix dernières années. La quatrième partie du questionnaire permet de repérer la fréquence de problèmes de santé physique et mentale au cours du mois précédent. « Ce questionnaire est conçu comme le point de départ d'un travail de détective médical qui vous amènera à poser votre propre verdict. N'oubliez jamais que la maladie de Lyme nécessite un diagnostic clinique et que les analyses sanguines ne sont là que pour confirmer vos impressions et déductions cliniques. Discutez de ce questionnaire avec votre médecin. Selon le score que vous aurez obtenu, il demandera peut-être des analyses complémentaires de dépistage de la maladie de Lyme », conseille le Dr Horowitz dans son livre *Soigner Lyme & les maladies chroniques inexpliquées*.

Pour trouver un praticien sensibilisé à la maladie de Lyme ou pour plus d'information sur la maladie de Lyme, contactez l'association Lyme sans frontières : www.associationlymesansfrontieres.com

Les questions essentielles du Dr Horowitz à ses patients

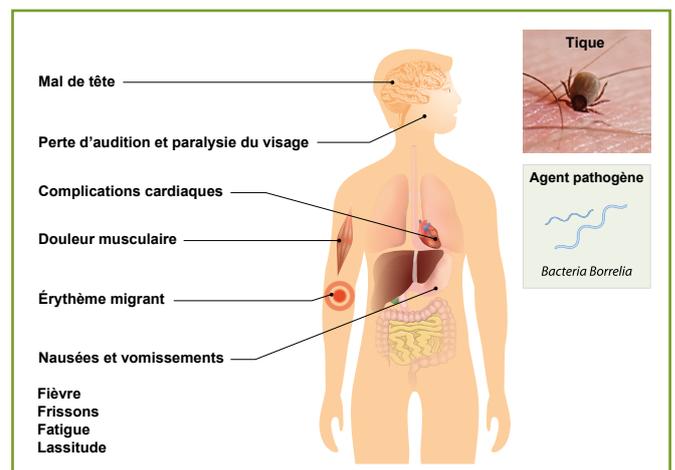
Le questionnaire complet est en ligne sur le site de l'association Lyme sans frontières.⁸

Rubrique 1 : Fréquence des symptômes

Question	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
Fièvres, sueurs, bouffées de chaleur ou frissons inexpliqués	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Changement de poids inexpliqué, amaigrissement ou prise de poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatigue, lassitude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perte de cheveux inexpliquée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ganglions gonflés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mal à la gorge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleurs testiculaires ou pelviennes (dans le bas ventre)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Règles irrégulières sans raison apparente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lactation inexpliquée, douleurs mammaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vessie irritable ou dysfonctionnement urinaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Troubles sexuels, perte de la libido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mal à l'estomac, indigestion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Modification des habitudes intestinales (constipation ou diarrhée)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleurs thoraciques ou intercostales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Essoufflement, toux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitations, battements « manqués », bloc auriculo-ventriculaire (BAV)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antécédents de souffle cardiaque ou d'atteinte valvulaire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleur ou gonflement d'une ou plusieurs articulations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raideur de la nuque ou du dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleurs musculaires ou crampes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tressautement des muscles du visage ou du reste du corps (fasciculations)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maux de tête	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raideur ou craquements dans le cou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fourmillements, engourdissements, sensations de brûlure ou de « coup de poignard » (paresthésies)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paralysie faciale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vision double ou floue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Audition/oreilles – Bourdonnements, sifflements ou douleur dans les oreilles (acouphènes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mal des transports accru, vertige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertiges, manque d'équilibre, difficultés à marcher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trémulations, tremblements	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confusion, difficultés à penser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Difficulté à se concentrer ou à lire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distraction, mauvaise mémoire à court terme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Désorientation ; je me perds ou je ne vais pas au bon endroit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Difficulté à parler ou à écrire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sautes d'humeur, irritabilité, dépression	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Troubles du sommeil, je dors trop ou trop peu, réveil trop matinal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effet aggravant de l'alcool sur l'intensité des symptômes et/ou de la « gueule de bois »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Protégé par le droit d'auteur, il ne peut être reproduit ou repris sans autorisation préalable, sous peine de poursuites. © Richard Horowitz © Thierry Souccar Éditions pour la version française.

Quelques symptômes de la maladie de Lyme



8. <http://www.associationlymesansfrontieres.com/questionnaire-lyme/>

Comment passer l'hiver sans jamais avoir froid



Astragale

Pour se protéger du froid ou des maladies, certains enfilent un pull et prennent des médicaments. Quand vous aurez lu cet article, vous choisirez l'astragale ! Star de la médecine chinoise, l'astragale a fini par conquérir l'Occident grâce à des analyses scientifiques aux résultats stupéfiants.

La vision chinoise

► Les médecins chinois élèvent l'astragale au même rang que le ginseng, dans la famille des «toniques supérieurs». Pour comprendre cette plante, imprégnons-nous un peu de la vision orientale...

L'astragale (*Astragalus membranaceus*) est nommée *Huang Qi*, ce qui signifie «énergie jaune». Elle est réputée tonifier le sang et une énergie particulière nommée *Wei Qi*. Celle-ci circule en périphérie de notre corps, juste sous la peau. Elle agit comme un bouclier protecteur qui barre la route aux agressions extérieures : froid, bactéries ou virus. Cette vision poétique, pour laquelle les Chinois sont maîtres, n'empêche pas la coexistence de réalités plus tangibles que notre approche occidentale comprend par la science...

Acclamée par la science...

► Initiées dans les années 1980, les études sur l'astragale ont donné des résultats très probants, au point qu'elle est devenue l'une des plantes de référence pour de nombreux praticiens occidentaux. Plusieurs études ont d'abord confirmé un effet immunostimulant¹ très marqué. On observe, par exemple, une activation des lymphocytes et des macrophages – soldats de l'immunité – et une augmentation de la puissance d'action des *natural killers*, ces fameuses cellules tueuses destinées à détruire les cellules défectueuses comme les cellules cancéreuses. Stimulante seulement ? Non, car elle régule également l'hyperactivité immunitaire caractéristique des allergies². En fait, l'astragale est une plante tonifiante qui renforce et régule en profondeur notre système immunitaire. Mais on peut aller plus loin et affirmer qu'elle est une tonifiante générale. On sait notamment qu'elle augmente la force musculaire³ en optimisant l'utilisation de l'oxygène au niveau cellulaire. Elle est aussi nutritive par

les composants qu'elle apporte, notamment des polysaccharides spécifiques (*astragaloglucanes, astragaline*). En définitive, elle fait partie de ces plantes dites adaptogènes qui ont la propriété d'améliorer l'ensemble de nos paramètres de santé et notre résistance face aux stress.

Chose étonnante, il suffit d'une seule prise pour remarquer une amélioration de certaines réactions immunitaires durant les sept jours qui suivent⁴ !

Dans quel cas l'utiliser ?

► L'astragale peut prévenir facilement toutes les infections et éviter, par exemple, un rhume ou une grippe. C'est aussi la plante idéale pour sortir d'infections à répétition. Vous êtes frileux ? Vous serez heureux de ne pas souffrir des baisses de températures hivernales grâce à son effet de bouclier thermique. Enfin, même en cas de pathologie lourde comme le cancer, l'astragale peut améliorer l'effet des traitements conventionnels et limiter la propagation de la maladie^{5,6}.

En Chine, la racine d'astragale est souvent utilisée dans les préparations culinaires. On extrait ses vertus en la faisant mijoter avec d'autres aliments. On peut aussi la consommer en décoction, mais en Occident il n'est pas toujours facile de se procurer de la racine brute. On peut donc opter pour une poudre de racine sous forme de gélules, un extrait alcoolique ou un extrait fluide qui sont la meilleure forme d'extraction. La posologie varie en fonction de la forme utilisée, suivez les recommandations du fabricant.

Alors, que choisissez-vous : le pull, le vaccin pour la grippe ou l'astragale ?



Nicolas Wirth, *naturopathe*

1. Shao BM1, Xu W, Dai H, Tu P, Li Z, Gao XM. A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of *Astragalus membranaceus*, a Chinese medicinal herb. *Biochem Biophys Res Commun*. 2004 Aug 6;320(4):1103-11. – 2. Matkovic Z, Zivkovic V, Korica M, Plavec D, Pecanic S, Tudoric N. Efficacy and safety of *Astragalus membranaceus* in the treatment of patients with seasonal allergic rhinitis. *Phytother Res*. 2010 Feb; 24(2):175-81. – 3. Yeh TS1, Chuang HL2, Huang WC3, Chen YM4, Huang CC5, Hsu MC6. *Astragalus membranaceus* improves exercise performance and ameliorates exercise-induced fatigue in trained mice. 2014 Mar 3;19(3):2793-807. doi: 10.3390/molecules19032793. – 4. Brush J1, Mendenhall E, Guggenheim A, Chan T, Connelly E, Soumyanath A, Buresh R, Barrett R, Zwickey H. The effect of *Echinacea purpurea*, *Astragalus membranaceus* and *Glycyrrhiza glabra* on CD69 expression and immune cell activation in humans. *Phytother Res*. 2006 Aug;20(8):687-95. – 5. Tao Wang, Xiaoyan Xuan, Min Li, Ping Gao, Yuling Zheng, Wenqiao Zang, Guoqiang Zhao. *Astragalus saponins* affect proliferation, invasion and apoptosis of gastric cancer BGC-823 cells. *Diagnostic Pathology* 2013, 8:179 [7]. – 6. Shi Guang Li, Hai Yong Chen, Chen Sheng Ou-Yang, Xi-Xin Wang, Zhen-Jiang Yang, Yao Tong, William C.S. Cho. The Efficacy of Chinese Herbal Medicine as an Adjunctive Therapy for Advanced Non-small Cell Lung Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. *PLoS One*. 2013; 8(2): e57604. Published online 2013 February 28. doi: 10.1371/journal.pone.0057604.

Les plantes et les hommes entretiennent parfois des relations étonnantes...

L'hypoglycémie par la racine

Le jus des racines de la réglisse, réduit jusqu'à la cristallisation, est transformé en bonbons, durs ou plus ou moins mous, qu'on aime à picorer. Cette culture méditerranéenne a de lointaines racines : déjà du temps de Rabelais, les carabins de l'université de Montpellier avaient pour coutume de distribuer des dragées de réglisse aux passants pour fêter leur succès aux examens. En bons futurs médecins, ils savaient que la douce racine calme la toux, dégage les bronches, est carminative. Des Chinois, on la tenait comme efficace pour les affections cardiaques. Curieusement, on l'utilisait aussi pour calmer les palpitations cardiaques, alors qu'on sait depuis qu'il faut la proscrire pour tous les troubles de l'hypertension qu'elle provoque.



Plant de réglisse

De nos jours, la plante est pressentie pour lutter contre certaines formes de diabète : elle aurait des propriétés hypoglycémiantes. Dans *La ruée vers l'or*, poussé par la faim, Charlot, sous les yeux de son complice Big Jim, en est réduit à manger sa chaussure. Cet accessoire avait été fait d'un mélange de gâteau et de réglisse. Mais comme on sait Chaplin perfectionniste, il fallut 63 prises, étalées sur trois jours, pour avoir la bonne. Ce qui conduit Charlot à l'hôpital pour une sérieuse crise d'hypoglycémie... On parlait de choc insulinique, à l'époque.



Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier



Dépression : ces plantes plus efficaces que votre psy !



Rhodiola

Si votre déprime n'est pas trop sévère, laissez vos antidépresseurs à votre pharmacien et prenez plutôt ces plantes qui peuvent vous redonner le moral...

Ce n'est pas une maladie honteuse, et encore moins une maladie qui n'arrive qu'aux autres : 7,5 % des 15-85 ans ont vécu un épisode dépressif caractérisé au cours des 12 derniers mois. Les premières victimes de ces états dépressifs sont les femmes, qui sont deux fois plus exposées que les hommes¹. Plus globalement, on pense que près d'une personne sur cinq souffre ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie. Hélas, dans leur grande majorité, elles vont se voir confier des ordonnances trop riches en tranquillisants.

Mais la dépression, qu'est-ce que c'est au juste ? On peut aisément identifier quatre marqueurs principaux de la dépression, dont les symptômes peuvent se cumuler :

- 1- **Une tristesse durable**, de plusieurs semaines, associée à des ruminations intellectuelles, du désintérêt et du pessimisme.
- 2- **Un ralentissement psychologique** avec baisse des pôles d'intérêt, un manque d'ouverture sur le monde extérieur, voire une absence de projets. Sur le plan moteur, le ralentissement touche l'expression corporelle avec une pauvreté des mimiques et de la gestuelle, mais aussi avec une réduction du flux verbal. Parfois, le déprimé ne reste pas en place ou tortille ses mains ou ses jambes.
- 3- **Des dérèglements** : sommeil, appétit et libido sont régulièrement perturbés. La fatigue en dehors d'effort physique (asthénie), des troubles de l'équilibre pondéral ainsi que l'espacement (ou l'absence) de relations sexuelles peuvent s'observer dans la dépression. L'anhédonie, littéralement le manque de plaisir ou d'envie à réaliser quelque chose, est souvent observé.
- 4- **La mauvaise estime de soi** est une caractéristique de la dépression. Elle peut aller jusqu'à la perception d'idées noires de type suicidaire. Ces dernières doivent être systématiquement recherchées par un thérapeute averti en cas de suspicion de dépression.

C'est grave, docteur ?

- ▶ La sévérité d'une dépression dépend de la présence de facteurs multiples dont les principaux sont le caractère mélancolique, l'importance des symptômes anxieux et la participation de situations aggravantes. Les dépressions de nature mélancolique se caractérisent souvent par des troubles importants de l'appétit et du sommeil (anorexie, insomnie, cauchemars...). Une anxiété mal supportée peut conduire au passage à l'acte de suicide. Enfin, les états aggravants les plus souvent rencontrés sont les antécédents



1. L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, 2010.

▶ ÊTES-VOUS SÉVÈREMENT DÉPRESSIF ?

Si l'on se réfère aux critères de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'Association américaine de psychiatrie, il existe 9 symptômes caractéristiques de la dépression. Pour que le diagnostic de dépression puisse être posé, la personne dépressive doit en manifester au moins 5 depuis au moins deux semaines tous les jours, dont les deux premiers obligatoirement. Jusqu'à 5 à 7 symptômes, la dépression est considérée comme légère à modérée. À partir de 8, elle est définie comme sévère. Après un premier épisode, les spécialistes estiment qu'une rechute interviendra dans 50 à 80 % des cas.

Ces 9 symptômes caractéristiques sont :

- Tristesse
- Perte d'intérêt et du plaisir
- Sentiment de dévalorisation
- Idées de mort
- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'attention et de la mémoire
- Asthénie (fatigue sans effort produit)
- Ralentissement psychique et physique

(familiaux ou personnels) de dépression ou de tentatives de suicide, l'isolement, les événements traumatiques ou l'addiction (alcool, drogue forte). On parle alors à ce stade de dépression grave ou sévère.

La dépression occasionne des complications qui vont du simple isolement social au suicide. Cet état psychologique est aussi associé à une morbidité et une mortalité cardiovasculaire accrues. Rappelons que le nombre des suicides avoisine les 11 000 décès par an et que la dépression représente dans l'hexagone le principal facteur de mortalité après l'infarctus du myocarde.

Le traitement conventionnel : suivi psychologique et antidépresseurs

► Toute personne déprimée devrait bénéficier au minimum d'un suivi avec soutien psychologique pendant plusieurs mois. Les thérapies psychologiques reconnues et validées sont les méthodes cognitives et comportementales dispensées par des thérapeutes diplômés. Les médecins – et eux seuls – peuvent prescrire des médicaments de type antidépresseur en cas de dépression majeure, et en plus, selon les besoins, des anxiolytiques pour réduire les états anxieux ou des hypnotiques pour mieux dormir. Certains médecins assurent en plus la prise en charge psychologique avec leur patient.

Les dépressions profondes et graves sont hospitalisées afin de pouvoir bénéficier pendant plusieurs jours ou semaines d'un traitement tranquilisant puissant, et ce parfois en intraveineuse, pour prévenir le risque de passage à l'acte. Pour les dépressions sévères résistantes avec risque suicidaire important, il est parfois proposé une série d'électrochocs cérébraux pendant plusieurs semaines.

Les médecins prescrivent volontiers, en plus d'une psychothérapie, des antidépresseurs de la famille des ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture en sérotonine) comme le célèbre Prozac, et des IRSN (inhibiteurs de la recapture en sérotonine et de la norépinéphrine) comme l'Effexor. Ces médicaments relativement récents sont d'utilisation plus aisée que l'ancienne génération. Ils provoquent moins d'effets toxiques et d'effets secondaires. Ils sont les plus prescrits au monde pour la dépression.

Comment fonctionnent-ils ? L'état dépressif est associé à un déséquilibre de concentration en sérotonine, et/ou noradrénaline et/ou dopamine, dans les contacts entre les neurones, appelés synapses. Ces neuromédiateurs, substances intervenant dans les synapses de certaines zones du cerveau, sont impliqués, entre autres choses, dans la gestion de l'humeur. L'industrie pharmaceutique a donc développé ces quarante dernières années une panoplie de médicaments ciblant la restauration de ces neuromédiateurs. L'efficacité de ces antidépresseurs de dernière génération n'est jamais immédiate. Pour voir des résultats, comptez au minimum 3 semaines après le début du traitement avec un taux d'efficacité d'environ 40 % pour un premier traitement.

Prenez plutôt un placebo !

► Officiellement, les traitements antidépresseurs et/ou la psychothérapie permettent d'obtenir une guérison dans 67 % des cas... après plusieurs cures de traitement.

► POUR ALLER MIEUX : DÉMÉNAGEZ DANS LE SUD !

La luminothérapie, méthode qui consiste à s'exposer à une lumière de forte intensité, a fait les preuves de son efficacité dans le traitement de la dépression saisonnière et non saisonnière. On a constaté dans les études une réduction notable des symptômes de la dépression avec une amélioration du bien-être général. Un de ces essais cliniques consistait par exemple à recevoir quotidiennement durant 30 minutes une lumière d'une intensité de 10 000 lux pendant 5 semaines. Déménager dans le sud de la France est également possible... C'est moins facile à mettre en œuvre !



Millepertuis

Ce chiffre laisse dubitatif quand on sait que plusieurs études montrent que les antidépresseurs ne sont actifs que dans les dépressions majeures et graves. De surcroît, pour les troubles légers de l'humeur et pour la dépression légère à modérée, seules les thérapies psychologiques ont montré un intérêt. Malgré tout, la prescription des antidépresseurs de dernière génération est devenue étonnamment monnaie courante pour les dépressions légères à sévères ou sans caractère d'aggravation...

En 2008, un pavé tombe dans la mare suite à la publication dans le journal PLoS (*Public Library of Science*) d'une revue de bibliographie importante (méta-analyse) portant sur 47 études ayant donné lieu à l'autorisation de la mise sur le marché (AMM) de 4 antidépresseurs connus de la famille des ISRS. Le chercheur britannique Irving Kirsch, en collaboration avec des chercheurs américains, a examiné les résultats des recherches publiées et non publiées mises à l'écart sur l'efficacité des antidépresseurs de la classe des inhibiteurs sélectifs de la recapture de sérotonine (ISRS).

Les conclusions de cette méta-analyse (synthèse de plusieurs études) d'une qualité exceptionnelle contrastent avec les allégations habituellement avancées pour les antidépresseurs de nouvelle génération :

« Les antidépresseurs de nouvelle génération ne fonctionnent pas mieux qu'un placebo (produit inactif donné à l'insu du patient) pour la majorité de patients souffrant d'une dépression légère ou modérée. Ils restent un peu plus efficaces chez les personnes souffrant de dépression sévère, ce que les chercheurs attribuent au fait que l'effet placebo est moins important dans le groupe de comparaison dans ce cas. » Et le Pr Kirsch, responsable de l'étude, de conclure : « Il semble y avoir très peu de raisons de prescrire des antidépresseurs à qui que ce soit sauf aux personnes les plus sévèrement déprimées, à moins que les traitements alternatifs aient échoué ».

La relation patient/thérapeute aussi efficace

► D'abord, gardons à l'esprit que les antidépresseurs de première génération de type Anafranil, plus puissants avec aussi plus d'effets secondaires, ne sont pas remis en cause par cette méta-analyse. Ils restent les meilleurs outils pour appréhender les dépressions sévères et graves gérées la plupart du temps dans le cadre d'une hospitalisation.

Ensuite, cette méta-analyse est plutôt rassurante puisqu'elle met involontairement en avant toute l'importance des thérapies de soutien psychologique, validées ou non, pour les dépressions non sévères. La méditation en pleine conscience (*mindfulness*) vient d'ailleurs d'apporter tout récemment les preuves cliniques de son efficacité dans cette indication.

Pour les dépressions de légères à caractérisées, mais non graves, les antidépresseurs de dernière génération n'apporteraient donc qu'un support « neutre » sur lequel le médecin peut s'appuyer de façon conventionnelle, c'est-à-dire en offrant une réponse rassurante d'ordre

► LES PLANTES : POUR QUELLE DÉPRESSION ?

En cas de suspicion de troubles de l'humeur qui traînent depuis quelques semaines, il convient de consulter pour éliminer une origine biologique, organique ou psychiatrique. Ensuite, dans l'idéal, un traitement par phytothérapie pourra être entrepris en cas de :

- Dépression caractérisée légère
- Manifestations dépressives (symptômes isolés, en nombre insuffisant ou d'une durée inférieure à 15 jours)
- Symptômes d'intensité sévère mais transitoires de type réactionnels comme pour un deuil par exemple.

médicamenteux (rassurante pour le patient... et pour le thérapeute lui-même, convaincu d'un possible effet). Comprenons que l'interaction patient/thérapeute est ici plus efficace que le médicament avec un réel bénéfice thérapeutique observé. N'oublions pas non plus que ce sont des médicaments remboursés par la Sécurité sociale et non dénués de risques, puisqu'ils peuvent induire accessoirement des troubles de la libido, une prise de poids, du diabète et, comble du comble, des pensées suicidaires chez l'enfant et l'adulte jeune !

Les plantes médicinales

► En cas de dépression non grave, les traitements alternatifs avec un rapport bénéfice/risque favorable sont à privilégier.

Les plantes qui régulent les neuromédiateurs cérébraux

Nous avons vu qu'au niveau des synapses – zones de contact et de transmission de l'influx nerveux entre deux neurones –, la concentration de certains neuromédiateurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline) tendait à être déficitaire en cas de dépression avérée. La sérotonine joue un rôle fondamental dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété, de l'appétit et du sommeil. Il y a déjà 40 ans, les chercheurs ont constaté de faibles niveaux d'un produit du métabolisme de la sérotonine, l'acide 5-hydroxyindoleactique (5-HIAA), dans le liquide céphalorachidien baignant le cerveau et la moelle épinière des personnes en proie à la dépression. De la même façon, on a trouvé une faible concentration en dopamine dans les synapses (activité dopaminergique basse) dans les dépressions de type mélancolique, état où l'on constate une baisse de l'activité motrice, de la motivation et de l'initiative. La noradrénaline, elle, en concentration insuffisante, est aussi associée à des comportements de détachement social, caractéristiques de l'état dépressif.



Fleurs de safran.



Récolte de safran à Madridejos Toledo en Espagne.

Quatre plantes médicinales sont reconnues comme rééquilibrantes de ces 3 neuromédiateurs déficitaires :

- Sur la sérotonine : **safran**, **griffonia** et **millepertuis**
- Sur la noradrénaline : **millepertuis**
- Sur la dopamine : **pois mascate**.

Les plantes qui chassent le stress

En cas de situation vécue ou ressentie comme un danger imminent, l'anxiété s'installe et nos glandes surrénales sécrètent des hormones de stress (cortisol et adrénaline). Si le stress devient chronique, il peut y avoir épuisement de nos hormones de stress à moyenne échéance avec installation d'une dérégulation de nos émotions et d'une humeur triste. Hors, un **déficit à la réponse au stress et des anomalies des neurones de l'hippocampe** (zone cérébrale impliquée dans l'émotion et la mémoire) a été constaté par les chercheurs dans les états dépressifs. Hormis les anxiolytiques de synthèse et leur cortège d'effets indésirables, il n'existe pas à l'heure actuelle de traitement médicamenteux prenant en charge ces dérèglements biologiques. Il se trouve que la **rhodiola** et le **ginseng** agissent sur ces deux niveaux en tant que plantes dites adaptogènes. Ces plantes augmentent nos capacités de défense en réponse à tout stress, qu'il soit de nature physique ou psychique. Elles agissent donc indirectement sur les mécanismes de la dépression en permettant de développer une protection et une résistance au stress.

N.B : La prise en charge de l'anxiété et des troubles du sommeil par les plantes médicinales ont fait l'objet d'un dossier entier spécifique dans deux précédents numéros de Plantes & Bien-Être. Les plantes présentées sont compatibles entre elles si besoin était.

Ces plantes remettent de l'ordre dans votre cerveau



SAFRAN

Fiche d'identité : safran

Provenance : Iran, Inde, Bassin méditerranéen

Botanique : genre, espèce, famille : *Crocus sativus*, Iridacées

Partie utilisée : stigmates

Principes actifs principaux : safranal, crocine

Plusieurs études révèlent que la consommation d'extrait de stigmates de safran permet de réduire significativement les symptômes de la dépression. D'autres essais cliniques montrent que ses effets sont équivalents à ceux des antidépresseurs conventionnels comme la fluoxétine ou l'imipramine. Quelques études positives existent même quant à son efficacité dans les cas de dépression grave. Le mode d'action incriminé est la recapture de la sérotonine grâce au safranal et à la crocine. On note l'absence d'effets secondaires du traitement au safran, mais son utilisation est déconseillée de principe aux femmes enceintes car il pourrait théoriquement provoquer des contractions utérines.

GRIFFONIA

Fiche d'identité : griffonia

Provenance : Afrique de l'Ouest et Centrale (Ghana et côte d'Ivoire)

Botanique : genre, espèce, famille : *Griffonia simplicifolia*, Caesalpiniacées

Partie utilisée : graines

Principes actifs principaux : 5-HTP (5-hydroxytryptophane), lectine

La graine de cette plante africaine présente une concentration exceptionnelle, d'un acide aminé appelé l'hydroxytryptophane (5-htp), présent naturellement jusqu'à 3 ou 7 %. Or le 5-HTP est un précurseur de la sérotonine, le neuromédiateur impliqué dans l'humeur, le sommeil et l'appétit. Plusieurs études montrent que la consommation d'extrait de 5-HTP a une action comparable voire supérieure aux antidépresseurs médicamenteux... mais sans les effets secondaires. Plutôt que d'inhiber la recapture de la sérotonine dans la synapse, le 5-HTP intervient comme matière première qui peut diffuser dans le cerveau où il est transformé selon les besoins en sérotonine.

On préconise une prise plutôt dans la deuxième partie de la journée. Pour en augmenter l'efficacité, certains auteurs conseillent de traiter parallèlement, s'il existe, un déficit de réponse au stress par une plante adaptogène comme la rhodiola ou le ginseng.

Il est important de vérifier que l'extrait de griffonia possède au minimum une concentration de 15 % de 5-HTP. Commencer toujours par la plus petite dose préconisée au départ. Pas d'effets secondaires indésirables rapportés à ce jour.



MILLEPERTUIS

Provenance : Afrique de l'Ouest et Centrale (Ghana et côte d'Ivoire)

Botanique : genre, espèce, famille : *Hypericum perforatum*, Hypericacées

Partie utilisée : sommités fleuries

Principes actifs principaux :

hypericine, hyperforine, flavonoïdes

Validé dans les manifestations dépressives légères et transitoires, le millepertuis a bénéficié d'un avis favorable par les instances de santé pour une mise sur le marché en tant que médicament pour cette indication. Beaucoup de publications récentes attestent aussi de son efficacité dans la dépression caractérisée et grave, en comparaison avec des antidépresseurs de synthèse mais avec beaucoup moins d'effets secondaires à la clef. Comme les antidépresseurs de référence (tels que le Prozac et l'Effexor), l'hyperforine du millepertuis induit une augmentation de la sérotonine et de la norépinephrine dans les synapses, mais il ne bloque pas la recapture de la sérotonine. En complément de l'hyperforine, les flavonoïdes du millepertuis semblent impliqués dans ses effets antidépresseurs.

Comme le pamplemousse, le millepertuis nécessite des précautions d'emploi strictes qui consistent tout simplement à ne prendre **aucun traitement médicamenteux au long cours en même temps !** Le millepertuis ne sera pas proposé de principe aux personnes atteintes de troubles de pathologies neurodégénératives de type maladie d'Alzheimer, ni à celles atteintes de troubles bipolaires ou de schizophrénie. Les effets secondaires sont rares à l'exception de quelques brûlures intestinales et une photosensibilisation pour les extraits riche en hypericine.

Interactions médicamenteuses référencées avec le millepertuis :

Traitement anticholestérol (statines), tous les antidépresseurs, antipsychotiques, contraceptifs oraux, anticoagulants, chimiothérapies, antirétroviraux (SIDA), digoxine, théophylline, immunosuppresseurs, anticonvulsivants.



LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Certaines personnes sont sensibles au manque de luminosité et particulièrement pendant la période précédant et suivant le solstice d'hiver. Cela peut entraîner un état appelé « dépression saisonnière ». Comme nous l'avons évoqué, la luminothérapie y a toute sa place. Plusieurs études ont démontré qu'une supplémentation quotidienne de L-tryptophane était aussi efficace que la luminothérapie et plus efficace qu'un placebo dans le traitement de la dépression saisonnière. D'où l'intérêt d'associer la luminothérapie avec la prise d'extrait de griffonia pour être encore plus efficace.

POIS MASCATE

Fiche d'identité : haricot pourpre

Provenance : région tropicale Inde et Afrique, Amérique centrale et du Sud, Caraïbes

Botanique : genre, espèce, famille : *Mucuna pruriens*, Fabacées

Partie utilisée : pois et partie interne de la gousse

Principes actifs principaux : L-Dopa (ou lévodopa), acides phénols, alcaloïdes

Traditionnellement, le pois mascate était utilisé en médecine indienne ayurvédique pour améliorer les symptômes de la maladie de Parkinson et les troubles de la libido. Sa composition biochimique est singulière par sa richesse en L-Dopa, un neurotransmetteur impliqué entre autres choses dans le sentiment de plaisir et de bien-être. Des études montrent des bénéfices neurologiques importants avec une excellente tolérance et une absence d'effets secondaires, contrairement à la L-Dopa de synthèse prescrite pour les syndromes parkinsoniens. La prise de pois mascate accroît la sensation de bien-être, améliore la vivacité d'esprit chez les déprimés ralentis et apathiques. Le pois mascate devra être évité de principe en cas de troubles cardiovasculaires, psychiatriques de type schizophrénie, d'ulcère gastroduodéal, de cancer, de grossesse ou d'allaitement.



ATTENTION AU MANQUE DE DOPAMINE !

Lorsque la synthèse ou la libération de dopamine est perturbée comme dans la maladie de Parkinson, le sentiment de plaisir et la motivation peuvent chuter sur le plan psychique. Sur le plan physique, un ralentissement moteur peut s'installer. La dépression dopaminergique se caractérise donc par une apathie générale avec baisse de l'initiative, de la motivation dans un contexte mélancolique et de réduction de l'activité physique et gestuelle.

RHODIOLE

Provenance : Europe, Asie et Amérique du Nord

Botanique : genre, espèce, famille : *Rhodiola rosea*, Crassulacées

Partie utilisée : rhizome

Principes actifs principaux : salidroside, rosavine, rhodionisine, rhodioline

La rhodiola aide notre organisme à résister au stress. Également efficace en période de burn-out, elle semble constituer un excellent traitement alternatif de la dépression, d'après une étude récente publiée dans la revue scientifique *Phytotherapy* par l'École de médecine de l'université de Pennsylvanie. De précédentes études avaient déjà suggéré que la rhodiola pouvait doper l'humeur en stimulant les récepteurs de neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine dans le cerveau.

La rhodiola se prend facilement en extrait sec standardisé à raison d'un comprimé le matin et le midi. On l'évitera dans la deuxième partie de la journée pour ne pas occasionner des troubles du sommeil. La rhodiola n'est pas préconisée de principe chez la femme enceinte et allaitante ni chez les personnes atteintes de troubles psychiques de type bipolaire.



GINSENG

Provenance : Europe, Asie et Amérique du Nord

Botanique : genre, espèce, famille : *Panax ginseng*, Araliacées

Partie utilisée : rhizome

Principes actifs principaux : saponosides appelés ginsénosides

Le ginseng est la plante antifatigue par excellence et un équilibrant reconnu empiriquement du système nerveux. Les études ont révélé ainsi que le ginseng protège les neurones, améliore la mémoire et les performances intellectuelles chez l'homme. Les ginsénosides qu'il contient aident à restaurer les capacités d'apprentissage et de mémorisation souvent altérées chez la personne dépressive. Surtout, le ginseng peut soulager particulièrement les personnes en situation de dépression réactionnelle (deuil, rupture amoureuse, perte d'un emploi) pour traverser une période difficile sur le plan émotionnel.

Le ginseng reste contre-indiqué chez l'enfant, la femme enceinte et la femme allaitante du fait de l'action hormonale de type œstrogénique. Même précaution de principe chez la personne souffrant d'un cancer hormonodépendant. Le ginseng peut favoriser l'appétit, et à doses importantes ou pris trop longtemps, il peut être à l'origine de poussées de tension artérielle.



Plantes anti-déprime

Top 6 anti-déprime	Nom botanique	Partie	Indication	Forme	Posologie	Remarques
Millepertuis 	<i>Hypericum perforatum</i>	Sommités aériennes	Dépression	Extrait sec Titre à 5% d'hyperforine	1 gélule de 300 mg, 2 fois/j	Aucun médicament associé possible
Safran 	<i>Valeriana officinalis</i>	Pistil	Dépression Pulsion alimentaire	Extrait titré en safranal	1 gélule de 15 mg, 2 fois/j	-
Griffonia (5-HTP) 	<i>Griffonia simplicifolia</i>	Graines	Dépression	Extrait sec	50 à 100 mg, 3 fois/j	-
Rhodiola 	<i>Rhodiola rosea</i>	Racine	Dépression + Stress	Extrait sec	1 cp de 150-300 mg matin et midi	Éviter la prise en soirée
Ginseng 	<i>Panax ginseng</i>	Rhizome	Dépression réactionnelle + Stress	Extrait sec	400 mg, 2 fois/j	Cancer hormonodépendant HTA
Pois mascate 	<i>Mucuna pruriens</i>	Graine	Dépression apathique	EPS	1 cuillerée mesure/j	Éviter chez la femme enceinte et allaitante et si schizophrénie

N.B. : Ne pas prendre ces plantes médicinales avec les antidépresseurs de synthèse pour éviter toute interaction.



Dr Franck Gigon

Aromatisez le thé, c'est bon aussi pour votre santé !



Pour apporter un brin d'audace à votre thé préféré, il n'y a rien de plus simple que d'y ajouter des plantes parfumées. Amusez-vous à créer des mélanges à votre goût en suivant notre guide pas à pas.

On trouve du thé aromatisé à tout et n'importe quoi. Mais un thé parfumé artificiellement peut être épouvantablement fade et sans nuances tandis qu'un véritable thé aromatisé avec de bons ingrédients naturels restitue des effluves poétiques qui enchantent vos sens et votre palais.

Les feuilles de thé absorbent si bien les odeurs qu'il est facile de les parfumer avec des herbes, des épices, des fleurs ou des huiles essentielles. Le principe que vous pouvez décliner à l'infini est simple : enfermez dans une boîte hermétique en métal du thé et les ingrédients sélectionnés. Remuez pour bien répartir les arômes, laissez reposer quelques jours. Ouvrez et préparez votre théière pour déguster. Goûtez la différence.

Trouver l'équilibre parfait

Le thé

Choisissez la qualité. Commencez par choisir du thé en vrac sans parfum rajouté et dont les feuilles sont régulières et souples. Humez-le car chaque variété possède en elle-même une odeur plus ou moins prononcée.

Vous pouvez orienter votre choix parmi les grandes familles suivantes :

- Le thé noir comme le Darjeeling ou le Lapsang Souchong est le plus corsé et son arôme puissant.
- Le thé vert comme le chinois Gunpowder ou le japonais Sencha est plus doux, leurs arômes sont herbacés.
- Le thé bleu ou oolong est le plus faible en théine, son arôme est subtil et fleuri, à mi-chemin entre le thé vert et le thé noir.
- Le thé blanc comme le Pai Mu Tan est le plus rare, son arôme est extrêmement fin et délicat.



Bourgeons de roses.

Les plantes séchées

Toutes les compositions, des plus classiques aux plus originales, se préparent avec des plantes séchées bio aux notes parfumées caractéristiques. Certaines sont subtiles, d'autres surprenantes et chacune d'elles peut avoir sa place dans un mélange, par exemple :

- Des fleurs (pétales ou boutons) : rose, coquelicot, jasmin, souci, bleuet, mauve, violette, lavande, fleur d'oranger...

- Des feuilles : framboisier, cassis, gingko...
- Des épices (entières et non pas en poudre) : cannelle, cardamome, clou de girofle, safran...
- Des aromates (feuilles, tiges ou graines) : menthe, citronnelle, fenouil, romarin...

Comptez environ 15 g de plantes pour 50 g de thé.

Froissez légèrement les feuilles ou les pétales entre les doigts ou concassez grossièrement les épices. Mettez le tout dans une boîte métallique avec le thé.

Secouez doucement pour mélanger.

Laissez reposer la préparation une semaine de façon à ce que les parfums imprègnent le thé. Vous obtenez un mélange délicatement parfumé et visuellement très joli.

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent faire une merveilleuse alliance avec le thé. Leur parfum naturel et authentique apportera plus de relief à votre préparation. Choisissez uniquement des huiles essentielles bio, par exemple :

- Des toniques : citron, pamplemousse, menthe verte, cannelle écorce
- Des apaisantes : bergamote, orange douce, mandarine, néroli
- Des originales : lavande, basilic

Évitez de mélanger plus de 2 ou 3 huiles essentielles ensemble, leurs fragrances sont très puissantes et peuvent se neutraliser. Attention, ayez la main légère en préparant le mélange, seules quelques gouttes suffisent.

Dans le fond d'un saladier, versez 3 gouttes d'huile essentielle sur 50 g de thé.

Mélangez énergiquement à la main pendant 1 minute pour bien répartir les molécules aromatiques.

Conservez le thé aromatisé au sec dans une boîte en métal et laissez-le reposer 48 heures avant de le déguster.

Les fruits

Ajouter des fruits séchés à votre mélange permet d'apporter une touche sucrée naturelle très agréable. Outre les zestes d'agrumes, ne jetez plus les épluchures des fruits que vous consommez, elles seront également parfaites pour aromatiser votre thé. À condition évidemment que ce soit des fruits bio :

- Fruits séchés : raisins, pruneaux, abricots, canneberge...
- Zestes : orange, pamplemousse, citron...
- Épluchures : pomme, poire...

Les fruits secs se découpent en tout petits dés et peuvent être incorporés directement au thé.

Les épluchures et zestes doivent être séchés au préalable : prélevez la peau des fruits en longues bandes. Vous pouvez les laisser en rubans ou les enrouler en serrant bien pour former une fleur. Étalez-les sur une plaque. Faites-les sécher au dessus d'un radiateur quelques jours ou enfournez-les à four tiède (150°) pendant 30 minutes. Les épluchures vont se rétracter et devenir cassantes, prêtes à être ajoutées au thé.

Dans une boîte en métal, enfermez 50 g de thé pour environ 15 g de fruits séchés. Secouez doucement et laissez reposer une semaine.

Recettes pour briser la routine

Le chaï latte

Ce thé aux épices, réconfortant, est inspiré de la boisson traditionnelle indienne et donne un mélange réchauffant, tonique, qui stimule la digestion :

- 4 cuillerées à soupe de thé noir (Assam ou Darjeeling)
- 1 cuillerée à café de graines de fenouil
- 1 cuillerée à café de clous de girofle
- 1 cuillerée à soupe de graines de cardamome
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 2 cuillerées à soupe de poivre noir en grains

Ouvrez les gousses de cardamome pour récupérer les graines.

Concassez grossièrement les épices.

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un bocal hermétique et conservez-le au frais et au sec.

Pour préparer une tasse de chaï : versez 1 cuillerée à café du mélange dans 150 ml d'eau mélangée à 100 ml de lait végétal, faites chauffer et laissez frémir 5 minutes, filtrez. Ajoutez du sucre et buvez bien chaud.



Menthe

Le thé aux 8 trésors

Ce thé inspiré d'un élixir de la pharmacopée chinoise est réputé conserver l'esprit alerte et le corps vigoureux. Le chiffre 8 symbolise la prospérité et le mélange est un bonheur pour les yeux, le palais et le nez.

- 3 cuillerées à soupe de thé Oolong (à défaut thé vert)
- 1 cuillerée à café de feuilles de mélisse
- 1 cuillerée à soupe de boutons de rose
- 1 cuillerée à soupe de fleurs d'oranger
- 4 mirabelles séchées
- 6 baies de goji
- 1 cuillerée à soupe de pelure de pommes

► COMMENT PRÉPARER UN BON THÉ PARFUMÉ

- Préférez de l'eau de source peu minéralisée plutôt que de l'eau du robinet.
- Ebouillantez la théière et déposez votre mélange de thé directement dedans pour permettre aux feuilles de s'ouvrir et d'infuser complètement. Sinon, prévoyez un filtre à thé suffisamment grand pour ne pas écraser les feuilles de thé et les autres ingrédients.
- Versez de l'eau frémissante et non pas bouillante pour ne pas brûler ou dénaturer les éléments fragiles de votre préparation. Pour les puristes, la température varie entre 70 et 90° selon le thé choisi.
- Laissez infuser quelques minutes, de 3 minutes pour un thé noir à 10 minutes pour un thé blanc.

- 1 cuillerée à soupe de zeste de mandarine
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame blond

Découpez en petits dés les fruits séchés et les zestes de mandarine. Concassez grossièrement le sésame.

Enfermez tous les ingrédients dans une boîte en métal, secouez et laissez reposer 5 jours.

Pour préparer le thé : utilisez une théière en verre, ce sera encore plus joli. Comptez 1 cuillerée à soupe du mélange par tasse et laissez infuser 5 minutes.

Le thé rafraîchissant à la menthe

Ce mélange est inspiré du thé marocain à la menthe réputé pour ses qualités digestives. Il donne une boisson légère, désaltérante et tonique qui remplace avantageusement le café à la fin du repas.

- 1 poignée de feuilles de menthe poivrée
- 1 datte
- 1 goutte d'HE de menthe des champs (*Mentha arvensis*)
- 2 gouttes d'essence de citron (*Citrus lemonum zeste*)
- 5 cuillerées à soupe de thé vert (Gunpowder)

Préparez le mélange de thé et de feuilles de menthe dans un saladier, incorporez les huiles essentielles, ajoutez la datte coupée en dés et mélangez soigneusement. Mettez au sec dans une boîte en métal et laissez 2 jours en secouant la boîte tous les jours.

Préparation : 1 cuillerée à café de la préparation par tasse, laissez infuser 5 minutes.



Annie Casamayou
Naturopathe

Comment choisir le bon diffuseur d'huiles essentielles ?

Il existe différents types de diffuseurs d'huiles essentielles, chaque modèle a sa spécificité. Toutes les informations pour être certain de faire le bon choix.

La diffusion atmosphérique est une façon très agréable d'aborder l'aromathérapie. Outre le plaisir olfactif, la diffusion permet de désodoriser une pièce, faire fuir les insectes, lutter contre les microbes en hiver, favoriser la détente, lutter contre la déprime, etc. Évitez les diffuseurs avec une bougie ou ceux qui chauffent les huiles essentielles sous peine d'anéantir leur pouvoir thérapeutique et optez d'entrée pour un diffuseur électrique. Son choix s'oriente en fonction de la technique utilisée et selon la taille de la pièce où seront diffusées les huiles.

Le classique par nébulisation

Les diffuseurs par nébulisation sont composés d'une verrerie posée sur un socle qui dissimule une pompe à air. L'huile essentielle est aspirée et vient frapper contre la paroi en verre, créant des gouttelettes microscopiques qui sont soufflées à travers le haut de la verrerie dans la pièce.

Utilisation et entretien :

- Versez quelques gouttes d'huile essentielle pure (sans eau, ni alcool), en général à hauteur de 1 cm environ, et mettez en route
- Diffusez de 10 mn pour une pièce de 15 m² à 30 mn pour une pièce de 50 m²
- Si vous souhaitez changer d'huile essentielle, nul besoin de tout vider et nettoyer, vous pouvez les ajouter tout simplement.

Le nettoyage de la verrerie s'impose régulièrement toutes les 2 à 4 semaines selon l'utilisation. Mieux vaut éviter de laisser longtemps des résidus d'huile essentielle dans la verrerie, surtout les agrumes, ils vont solidifier et peuvent boucher la buse.

Videz l'huile stagnante et procédez au choix :

- En utilisant de l'huile essentielle de lavandin en diffusion, c'est un excellent nettoyant.
- Avec un mélange spécialement étudié, comme le nettoyant à verrerie Naturactive (pharmacie) ou Florame <https://fr.florame.com/nettoyant-pour-diffuseur.html> : versez 1 à 2 cm dans la verrerie et faites fonctionner le diffuseur 2 mn.
- Le grand nettoyage avec de l'alcool à 90° : sortez délicatement la verrerie de son socle et versez 2 cm d'alcool. Avec le pouce, bouchez le haut de la verrerie et secouez doucement. Videz l'alcool et laissez sécher à l'air libre. Essuyez avec un chiffon doux.

- Si la buse est bouchée, armez-vous d'une fine tige en métal (par exemple une aiguille d'acupuncture achetée en pharmacie et fixée sur un crayon) et introduisez-la dans l'embouchure pour dégager le tube.

Ce sont sans doute les diffuseurs les plus efficaces :

- Ils ne chauffent pas les molécules aromatiques et leurs propriétés thérapeutiques sont intégralement préservées.
- Les huiles essentielles sont nébulisées, c'est-à-dire qu'elles sont fractionnées en toutes petites particules, ce qui permet de libérer le maximum de principes actifs et d'obtenir le meilleur potentiel thérapeutique.
- Ils disposent d'un variateur de puissance de diffusion, ce qui permet de les utiliser même dans de grandes pièces.

– Diffuseur Harmonie, Florame, 60 euros :

<https://fr.florame.com/points-de-vente.html>

– Diffuseur à nébulisation, PuresSENTIEL, 55 euros : pharmacies.



Le sophistiqué par ultrasons

Les diffuseurs par ultrasons projettent une brume aromatique qui emporte dans l'atmosphère une solution d'eau et d'huiles essentielles. Ils sont souvent munis de LEDs qui forment une lumière colorée. Le principe de ce type d'appareil est de nébuliser l'eau dans laquelle vous aurez versé les huiles essentielles par des ondes ultrasoniques. La fréquence des ultrasons se situe généralement entre 15 et 25 mégahertz, inaudible à l'oreille humaine. Plus leur fréquence est élevée, plus les huiles essentielles seront fractionnées en fines particules et resteront en suspension dans l'atmosphère.

Utilisation et entretien :

- Remplissez le récipient d'eau (eau du robinet ou eau minérale) et versez quelques gouttes d'huile essentielle, de 5 à 10 gouttes selon votre envie aromatique.
- Pour changer d'huile, videz l'eau, rincez et remplissez de nouveau.

- Le récipient est équipé d'une sonde pour contrôler le niveau d'eau, s'il est trop bas ou trop élevé, la brumisation s'interrompt automatiquement.
- Un programmeur permet d'opter soit pour une diffusion en continu soit pour une diffusion intermittente.

Après une à deux semaines d'utilisation, il est recommandé de nettoyer le récipient qui se charge au fur et à mesure d'impuretés. Débranchez l'appareil :

- S'il est entartré, commencez par mettre dans le récipient un mélange d'eau et de vinaigre blanc et laissez agir 30 mn avant de rincer. Sinon, passez directement à la deuxième étape.
- Utilisez de l'alcool à 60° à faire tremper dans le récipient pendant 15 mn. Pour certains appareils comportant de petites pièces, il est préférable d'utiliser un coton tige imbibé d'alcool pour le nettoyage.
- Jetez l'alcool et séchez avec un chiffon doux.

Ce sont probablement les diffuseurs les plus polyvalents :

- Ils permettent une diffusion à froid qui ne dénature pas les huiles essentielles.
- Ils agissent comme un brumisateurs, ce qui est particulièrement intéressant quand l'air est trop sec à cause d'un chauffage électrique ou de la climatisation.
- La diffusion peut durer longtemps sans risque de saturer l'atmosphère puisque ne seront diffusées que les quelques gouttes d'huiles essentielles que vous aurez déposées dans le récipient.
- Pour les puristes, ce mode de diffusion est moins efficace d'un point de vue thérapeutique car les huiles essentielles sont très diluées.

- Diffuseur Sha, Pranarom, 115 euros : www.pranarom.com/points-de-vente
- Diffuseur Lili, Zen Arome, 35 euros : www.compagnie-des-sens.fr



Le nomade par ventilation

► Dans ce type d'appareil, un ventilateur propulse un souffle d'air qui traverse un coton imbibé d'huiles essentielles. Les molécules aromatiques se répandent instantanément dans la pièce.

Utilisation et entretien :

- Versez 3 à 10 gouttes d'huiles essentielles sur le tampon en coton.
- Pour changer d'huile, vous pouvez utiliser le même tampon une fois les huiles essentielles évaporées ou prendre une recharge vierge.

Ce sont des diffuseurs silencieux et très simples d'utilisation, qui ne nécessitent ni nettoyage, ni entretien particulier.

- La diffusion se fait à froid sans altérer la qualité des huiles essentielles.
- Ils ne couvrent pas aussi bien les grands espaces que les appareils à nébulisation et sont plus particulièrement recommandés pour les chambres.
- Certains s'illuminent en changeant de couleur, d'autres sont dotés d'une clé USB pour s'adapter sur votre ordinateur ou sont conçus pour se brancher sur l'allume-cigare de votre voiture.
- Ils sont bien adaptés à une utilisation thérapeutique des huiles essentielles.

- Diffuseur Ventilia, Aroflora, 59 euros : www.aroflora.com/diffuseurs/12-ventilia-3700471000628.html
- Diffuseur allume-cigare pour voiture, Direct Nature, 11 euros : <http://www.greenweez.com/direct-nature-diffuseur-allume-cigare-pour-voiture-p6570>



L'esthétique à chaleur douce

► Ces diffuseurs en porcelaine sont équipés d'un système électrique conçu pour s'arrêter de chauffer au delà de 45°. Pourquoi ? Parce qu'au delà de 45°, les huiles essentielles peuvent s'oxyder et perdre leurs vertus thérapeutiques. C'est pour cela qu'en aromathérapie, on exclut les brûle-parfums ou les coupelles posées au dessus d'une bougie.

Utilisation et entretien :

Déposez les gouttes d'huile essentielle (entre 10 et 20) dans la coupelle du diffuseur et allumez-le.

Très simple, il suffit de verser un peu d'alcool à 90° et d'essuyer avec un chiffon doux.

Les diffuseurs à chaleur douce conviennent plutôt aux pièces de taille modeste, jusqu'à 20 m². La diffusion est plus lente, la chaleur s'élevant progressivement, et également moins efficace car les huiles essentielles ne sont pas fractionnées et projetées dans l'atmosphère.

- Diffuseur d'arômes Santessence, Docteur Valnet, 50 euros : pharmacies
- Diffuseur chaleur douce Aroma Stone, 59 euros : <http://www.sndnature.com/fr/diffuseurs-d-aromes/472-diffuseurs-par-chaleur-douce-aroma-stone-blue.html>



Annie Casamayou, naturopathe

Personnalisez votre traitement selon votre tempérament



Il ne s'agit pas ici de savoir quel est votre caractère, mais d'identifier votre « tempérament naturopathique ». Ce profil établi par les naturopathes permet de mieux savoir qui vous êtes, et ainsi d'évaluer votre capital santé et vos prédispositions à certains troubles.

Pourquoi un remède agit-il très bien chez une personne mais pas chez une autre ? Pourquoi certains sont sujets aux troubles nerveux alors que d'autres souffrent de maladies cardiovasculaires ? Est-ce une fatalité ? Pas si sûr ! Nous pouvons prévenir de nombreux problèmes grâce à une meilleure connaissance de soi. Pour cela, beaucoup d'outils existent, dont une classification très ancienne qui a été modernisée par les naturopathes : **les tempéraments**. Alors, êtes-vous sanguin, digestif ou cérébral ?

UN PEU D'HISTOIRE...

Jusqu'au XIX^e siècle, les médecins recouraient à une classification typologique pour mieux résoudre les problématiques de leurs patients. Ce référentiel, issu de plus de 2000 ans d'histoire, reposait sur la théorie des humeurs de la médecine grecque d'Hippocrate. Son concept était basé sur les quatre éléments, **feu, eau, air et terre**, qui influent sur l'équilibre et la santé de l'être humain. Leurs quatre qualités, **sec** ou **humide, chaud** ou **froid**, sont en relation avec les liquides qui circulent en nous, nommés les humeurs, à savoir : le **sang**, la **lymphe**, la **bile**, et ce qu'on appelait à cette époque lointaine la **bile noire**. Les tempéraments **sanguin, lymphatique, bilieux** et **nerveux** sont l'expression de la dominance d'une de ces humeurs. À la fin du XIX^e siècle, plusieurs médecins ont remis à jour cette méthode en s'appuyant sur les nouvelles connaissances du corps humain. C'est en 1940 que Pierre-Valentin Marchesseau, biologiste et fondateur de la naturopathie en France, synthétise cette méthode en constituant le référentiel des **tempéraments naturopathiques** qui comporte non plus quatre tempéraments mais neuf.

Observer sa morphologie pour mieux se soigner

► C'est notamment grâce à la forme du visage que l'on détermine son « tempérament naturopathique ». Elle se divise en trois : la partie basse, sous le nez ; la partie haute, au dessus des yeux ; et la partie médiane, située entre les deux.

La partie basse correspond à la sphère digestive et métabolique mais aussi instinctive. La partie médiane à la sphère pulmonaire, à la vitalité, à l'affect et à la sociabilité. Et la partie supérieure est associée à la sphère nerveuse et cérébrale.

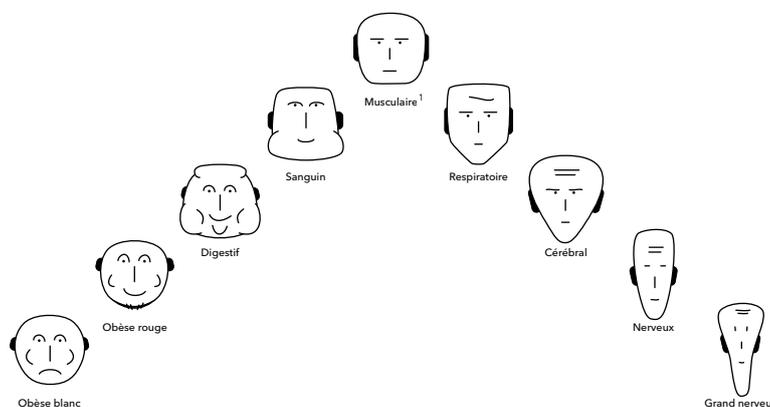
Voici 5 tempéraments (sur 9) que nous prenons comme exemple car ce sont les plus fréquemment rencontrés. Vous remarquerez que seul le visage du tempérament musculaire est équilibré.

Ce classement est un outil de connaissance de soi, non pas un jugement de valeur de soi ou des autres. Son intérêt est d'associer à un profil morphologique des prédispositions de santé dans un but de prévention.

Ces cinq profils sont des caricatures. Bien entendu, ils doivent être nuancés avec notre capital de naissance, notre façon de vivre, notre environnement social, etc.

D'ailleurs, ces profils ne sont pas figés et nous évoluons généralement d'un tempérament à l'autre au fil de notre vie. Le tempérament musculaire est le tempérament de référence. S'il est facile d'aller sur une pente descendante en s'en éloignant, la remontée est bien plus ardue car elle implique souvent un changement radical d'hygiène de vie.

Trouverez-vous votre tempérament ?



1. Images tirées de *Naturopathie, la santé pour toujours*, de Daniel Kieffer. Editions Grancher, 1998.

Il est fréquent de se reconnaître dans deux tempéraments proches. De même, personne n'est à l'abri de troubles passagers divers (désordres digestifs, troubles du sommeil ou autre) qui sont attribués à un autre profil. Dans ce cas, ne restez pas figé sur un profil type et mixez les plantes en fonction de vos besoins.



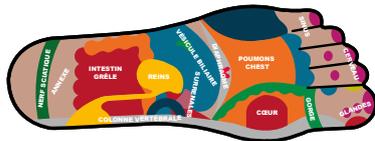
Vous êtes musculaire : la référence

Votre visage est équilibré sur les trois zones. Aucun organe, ni système en particulier n'est en faiblesse. Votre teint est coloré, vous n'êtes pas frileux et votre vitalité est bonne voire débordante. Si votre hygiène de vie est correcte, vous pouvez conserver ce cadre rectangulaire jusqu'à un âge avancé. Mais attention, la sédentarité et les excès alimentaires peuvent vous faire basculer du côté sanguin. Si au contraire vous vous laissez ronger par le stress, la zone inférieure du visage aura tendance à se rétracter pour glisser vers le tempérament respiratoire, ou même cérébral.

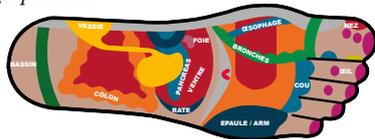
Votre alimentation et vos activités préférées

On peut dire que ce sont celles de référence, que l'on pourrait recommander à tous : manger varié et équilibré avec une grande part de légumes crus et cuits et éviter les excès quotidiens (produits animaux, farineux ou sucres).

Même si vous êtes en bonne santé, misez sur la prévention : faites du sport régulièrement sans excès, pensez aux aménagements alimentaires comme le jeûne ou les monodiètes². La réflexologie plantaire³ agit généralement bien chez vous.



Réflexologie plantaire



Votre plante préférée

La racine de rhodiola⁴ (*Rhodiola rosea*) aide à une bonne gestion du stress et optimise votre énergie physique et psychique. Préférez des gélules ou un extrait alcoolique durant 1 à 2 mois.



Fleur de rhodiola.



Vous êtes respiratoire : le stressé

La zone inférieure de votre visage est rétractée, signe d'une baisse de votre capacité digestive. Votre transit peut être ralenti et votre foie digère moins bien les graisses. L'exercice physique est nécessaire pour votre équilibre nerveux. Les encombrements respiratoires sont fréquents à cause d'une mauvaise digestion des farineux et des graisses qui « encrassent » votre sphère pulmonaire. Attention au stress, au manque d'hydratation et d'élimination pouvant être la cause d'une surcharge d'acidité qui stagne dans vos tissus organiques. Ce phénomène d'acidose fait le lit de la déminéralisation, une carence à l'origine de bien des problèmes (arthrose, fatigue, troubles nerveux...).

Votre alimentation et vos activités préférées

Vous digérez plus difficilement que le tempérament musculaire. Diminuez la consommation des graisses et des glucides (farineux, amidons et sucres rapides) et rapprochez-vous d'une alimentation sans gluten ni laitages, riche en légumes crus et cuits. Ne consommez pas quotidiennement des aliments acides au goût comme les agrumes qui entretiennent votre terrain, déjà acidifié.

Pratiquez des activités plutôt douces comme la natation, le cyclisme ou la course à pied et évitez celles trop intenses qui acidifient l'organisme. La relaxation ou les massages type californien pourront vous aider à mieux gérer le stress. Le sauna⁵ vous aidera à éliminer vos surcharges acides.

Vos plantes préférées

- Le romarin⁶ (*Rosmarinus officinalis*) est parfait pour réveiller votre système digestif et votre foie. Ce tonique général sera aussi apprécié par votre arbre respiratoire car il agit en tant qu'antiseptique. De préférence en infusion ou sous forme d'extrait alcoolique, en cure de 3 semaines. Renouvelez si besoin après une semaine d'arrêt.
- Le pissenlit (*Taraxacum officinalis*) stimule en douceur vos émonctoires, notamment foie et reins. Faites une cure à chaque changement de saison durant 6 semaines ou en association avec le romarin.



Pissenlit

2. et 3. En l'absence de contre-indication médicale. – 4. Contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante, conjointement à des médicaments psychostimulants ou en cas de troubles bipolaires. – 5. En l'absence de contre-indication médicale. – 6. À éviter chez la femme enceinte ou en cas de traitement anticoagulant ou antihypertenseur.



Vous êtes cérébral : l'acidifié

Votre visage est plus osseux, la zone médiane de votre visage se rétractant. Vous êtes souvent frileux et votre teint est peu coloré voire grisâtre. Vous pouvez souffrir des mêmes problèmes que le tempérament respiratoire avec en plus des troubles de sommeil, de la spasmophilie ou des crampes voire de la dépression. Votre acidose est plus avancée, ce qui entraîne une déminéralisation et mène aux inflammations diverses et aux troubles articulaires comme l'arthrite ou l'arthrose. Gare aux excitants qui surmènent votre système nerveux et épuisent vos réserves.

Votre alimentation et vos activités préférées

Votre digestion est difficile. Il faut veiller à bien mastiquer les crudités, que vous consommerez en quantité raisonnable mais quotidienne. Mangez une large part de légumes cuits ainsi que des céréales réchauffantes comme le sarrasin ou l'avoine. Évitez les aliments acides comme les agrumes, même le citron que vous aurez du mal à métaboliser par manque de chaleur (vous êtes souvent frileux n'est-ce pas ?). Les aliments acidifiants comme les laitages, la viande rouge ou la charcuterie sont aussi à éviter.

Pour nourrir votre système nerveux, complétez par des **acides gras essentiels** comme les oméga-3 présents dans certaines huiles végétales de première pression (colza, noix, cameline, chanvre...) et des **vitamines du groupe B** (céréales complètes, pollen frais ou complexe en complément alimentaire).

Pratiquez les activités conseillées pour le respiratoire en privilégiant les activités douces comme le *Tai-chi-chuan* ou le *Qi gong* qui vous apporteront un équilibre global. Jardinez et pratiquez la relaxation au quotidien !

Vos plantes préférées

- **La mélisse** (*Melissa officinalis*) tonifie votre système nerveux tout en le relaxant. Elle apaise l'anxiété et l'émotivité excessive. La mélisse apaise les troubles de la digestion liés au stress : acidité, coliques ou nausées, diarrhée. À consommer de préférence en extrait de plante fraîche à raison de 20 gouttes 3 fois par jour pendant des périodes de 3 semaines.

Mélisse



- **La passiflore** (*Passiflora incarnata*) vous aidera à prendre du recul et à mieux gérer le stress quotidien. En gélule ou en extrait alcoolique.



Passiflore

- **Les feuilles de cassis** (*Ribes nigrum*) sont excellentes pour éliminer l'excès d'acidité via les reins. Ceci évite l'usure prématurée des articulations et apaise les douleurs.

Feuilles de cassis



On peut l'associer à des **feuilles de frêne** (*Fraxinus excelsior*) pour un effet drainant complémentaire et avec de la **prêle** (*Equisetum arvense*) et de l'**ortie** (*Urtica dioica*), pour un effet reminéralisant. Mélangez les quatre plantes à part égales et infusez 1 cuillerée à soupe par bol durant 10 minutes. Prenez 2 bols par jour durant 2 mois, 1 à 2 fois par an.

Ortie





Vous êtes sanguin : le bon vivant

Votre visage est volontiers coloré et congestionné. Vous avez souvent chaud. La zone inférieure de votre visage est dilatée, signe d'une surcharge digestive. Les excès sont liés à votre côté bon vivant ou aux repas au restaurant. Votre grande vitalité digestive n'empêche pas les excès d'encombrer votre organisme et d'augmenter les risques de problèmes cardiovasculaires. Oxydation du cholestérol liée à la formation de plaques d'athérome, hypertension, goutte ou calculs vous guettent ou sont déjà votre fardeau, même si vous n'êtes pas du genre à vous inquiéter.

Votre alimentation et vos activités préférées

Vous digérez bien les légumes crus, profitez-en ! Consommez-les en quantité ainsi que les légumes cuits. Leurs fibres vous aideront à emporter vos surcharges via votre intestin. Évitez l'excès de viandes rouges, de sel et de charcuteries.

Toutes les activités physiques sont bonnes du moment qu'elles mettent en mouvement vos liquides intérieurs (sang, lymphe, bile). La réflexologie aura de bons résultats pour stimuler vos fonctions d'élimination. N'hésitez pas à recourir à l'eau froide pour vos douches, bains ou bains de siège.

Vos plantes préférées

- **L'artichaut** (*Cynara scolymus*) est un excellent dépuratif du foie et de la vésicule biliaire. Il aidera à équilibrer votre cholestérol, votre tension artérielle, et sera un bon préventif de la goutte, affection qui peut naître d'excès alimentaires. En gélules, en extrait fluide ou alcoolique sur des cures de 2 mois aux changements de saison.



Artichauts

- **Le chrysanthellum** (*Chrysanthellum americanum*) est un bon dépuratif du sang. Il prévient efficacement des calculs et, cerise sur le gâteau, il protège votre foie des méfaits de l'alcool ! Il pourra être un bon complément à l'artichaut. À prendre en gélules ou extrait alcoolique sur la même période.



Vous êtes digestif : le pléthorique

Votre visage est rond et votre teint de couleur cramoisie et couperosé. Vous avez souvent chaud. Votre tendance à l'embonpoint vient des surcharges digestives que votre corps doit bien stocker quelque part. En cause : les excès alimentaires mais aussi la sédentarité. Vous pouvez souffrir des mêmes problématiques que le sanguin et peuvent se cumuler hémorroïdes, problèmes cardiaques, déséquilibres du système rénal, diabète...

Votre alimentation et vos activités préférées

Il est temps de revoir vos rations alimentaires pour éviter les surcharges. Par exemple, ne vous servez qu'une seule fois. Ou dissociez au moins 2 à 3 fois par semaine votre alimentation en évitant de manger au même moment des protéines et des céréales. Ce qui donne par exemple : légumes + protéines à déjeuner, et légumes + céréales le soir. Si vous avez besoin d'abondance, privilégiez les fruits et surtout les légumes.

Les activités conseillées sont les mêmes que pour le tempérament sanguin.

Vos plantes préférées

- **L'aubier de tilleul** (*Tillia tomentosa*) fera un excellent draineur des surcharges comme l'acide urique, souvent surabondant en cas d'excès de protéines animales. Il permettra également une dépuraction du foie en stimulant la production de bile. Prudence en cas de calculs biliaires de taille importante.
- **Le baccharis** (*Baccharis trimera*) élimine des surcharges graisseuses en stimulant le foie mais surtout la vésicule biliaire. Il peut notamment éliminer les boues biliaires, voire les calculs et même faire régresser certaines surcharges graisseuses sous-cutanées comme les lipomes. Il aide aussi à faire perdre du poids.



Baccharis



Nicolas Wirth, naturopathe

À noter : lorsque la posologie des plantes n'est pas indiquée, c'est qu'il vous faudra vous fier aux conseils du fabricant. Elle peut varier en fonction de la concentration du produit.

Gras végétal contre cancer du sein : avantage **huile d'olive** !

On sait que l'obésité est un facteur de risque de cancer du sein. 4282 femmes obèses âgées de 60 à 80 ans ont été observées par une étude espagnole publiée dans le *JAMA* en analysant trois façons de se nourrir : deux variantes du régime méditerranéen comparées à un régime pauvre en gras.

Pour cela, les femmes ont été divisées au hasard en trois groupes. Le groupe de contrôle a été chargé de suivre un régime alimentaire pauvre en graisse. Le deuxième groupe a suivi le régime méditerranéen en y ajoutant 30 g de noix par jour. Le troisième groupe a également suivi un régime méditerranéen, mais au lieu des noix, ils ont ajouté **4 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra-vierge** chaque jour.

Contre toute attente, après cinq ans d'étude, les femmes ayant suivi le régime méditerranéen avec l'huile d'olive ajoutée avaient eu un risque 68 % plus faible de diagnostic de cancer du sein par rapport au groupe de contrôle au régime alimentaire faible en gras.

Il a même été calculé que 5 % d'huile d'olive supplémentaire réduit le risque de 28 % !

Les femmes au régime complété par des noix présentaient, elles, un risque 41 % plus faible par rapport au groupe de contrôle. Mesdames, à vos huiles, prêt... partez !

Toledo E, Salas-Salvadó J, Donat-Vargas C, et coll. "Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial: A Randomized Clinical Trial." *JAMA Intern Med.* Published online September 14, 2015.



Du citron vert frais pour **arrêter de fumer**

Le jus de **citron vert** frais (lime) serait aussi efficace que la gomme à la nicotine dans le sevrage tabagique. C'est le résultat d'une étude menée sur 100 fumeurs répartis au hasard en deux groupes (citron vert ou gomme de nicotine). La seule différence résidait dans une envie de fumer plus importante concernant le groupe « citron vert ». Quoiqu'il en soit, voilà une alternative simple et peu onéreuse que l'on peut mettre en route pour arrêter son addiction au tabac et changer des classiques substituts nicotiques.

Suthat Rungruanghiranya, Chatchai Ekpanyaskul, Chanin Sakulisariyaporn, et al. Efficacy of fresh lime for smoking cessation. *J Med Assoc Thai.* 2012 Dec ;95 Suppl 12:S76-82.



L'huile de camomille, plus efficace qu'un anti-inflammatoire

Une étude a été menée pour vérifier l'efficacité et l'innocuité de l'**huile de camomille** (*Matricaria chamomilla*) chez des patients souffrant d'arthrose du genou. Ces derniers ont été traités soit avec de l'huile de camomille en application locale, soit avec du diclofénac (un anti-inflammatoire de référence), soit avec un placebo, trois fois par jour et ce pendant trois semaines. Les sujets étaient autorisés à utiliser du paracétamol pour soulager ponctuellement leurs douleurs. Les auteurs ont conclu que l'huile de camomille réduit de façon significative le besoin des patients pour le paracétamol par rapport à l'anti-inflammatoire de référence et le placebo. L'huile de camomille a donc diminué la réaction douloureuse chez des personnes souffrant d'arthrose du genou, et a en outre présenté des effets bénéfiques sur l'amplitude articulaire (mobilité et rigidité du genou).

Shoara R, Hashempur MH, Ashraf A et al. Efficacy and safety of topical *Matricaria chamomilla* L. (chamomile) oil for knee osteoarthritis: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2015 Aug;21(3):181-7. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.06.003.



Crème pour le corps

Une recette simple et naturelle pour fabriquer soi-même une crème ultra hydratante et passer un hiver tout en douceur.



Ingrédients pour 100 ml de crème (issus de l'agriculture biologique)

- 2 cuillerées à soupe d'huile végétale de jojoba,
- 4 cuillerées à café d'huile de bourrache (ou onagre),
- 2 cuillerées à café d'huile végétale de coco,
- 6 cuillerées à soupe d'hydrolat de verveine exotique,
- 2 cuillerées à soupe de gel d'Aloe vera,
- 1 cuillerée à café de lécithine de soja (en vente en pharmacie, permet de stabiliser les émulsions, donc d'empêcher la crème de déphaser),
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena (épaississant),
- 15 gouttes d'huile essentielle de myrte.

Fabrication

- 1- Mélanger les huiles végétales (jojoba, bourrache et noix de coco) avec la lécithine de soja¹. Plonger le récipient dans un bain-marie à 50°C. Laisser chauffer 1-2 minutes le temps d'avoir une température homogène puis tiédir pendant une demi-heure dans le récipient permettant de fondre l'huile de noix de coco qui est solide à 20°C. Retirez du bain-marie, touillez et laissez reposer une autre demi-heure (si lécithine en granules non moulues, alors laissez reposer quelques heures). Touillez bien le mélange obtenu.
- 2- Pendant ce temps, mélanger l'hydrolat de verveine exotique avec le gel d'Aloe vera. Quand le mélange est homogène, tiédir au bain-marie (comme pour la phase huileuse) et rajouter la Maïzena (si vous voulez une crème plus matifiante). Bien mélanger.
- 3- La crème choisie n'étant pas grasse, l'émulsion sera du type huile dans l'eau, c'est-à-dire qu'on va verser le mélange huileux dans le mélange aqueux (hydrolat).
- 4- Fouettez au batteur électrique jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Ajouter dans ce mélange 15 gouttes d'huile essentielle de myrte. Mélanger à nouveau. Fermer le récipient, l'étiqueter et le conserver au frigo.

Utilisation

Appliquer une noisette de crème sur le corps et faire pénétrer par un massage doux.

Les actifs

- L'**huile de jojoba** (*Simmondsia chinensis seed oil*) est choisie pour ses vertus nourrissantes et réparatrices des épidermes malmenés. Cette huile a un toucher non gras. Elle pourra être utilisée en complément de la crème sur les zones de peau soumises à frottements.
- L'**huile de bourrache** (*Borago officinalis seed oil*) améliore l'élasticité et la souplesse de la peau, aide au renouvellement cellulaire, protège des UV nocifs.
- L'**huile de noix de coco** (*Coco nucifera oil*) est hydratante, protectrice des épidermes malmenés et émolliente, elle permet ensuite de stabiliser le mélange des phases huileuses et aqueuses.
- Le **gel d'Aloe vera** (*Aloe barbadensis leaf juice*) est un accompagnement antioxydant pour soulager les problèmes de peau et éviter les peaux sèches, irritées et déshydratées.
- L'**hydrolat de verveine exotique** (*Litsea cubeba fruit water*) apporte une senteur délicate et agréable. Il donne un « coup de fouet » aux peaux fatiguées en resserrant les pores. Après utilisation de la quantité nécessaire à la fabrication de la crème pour le corps, cet hydrolat complètera le démaquillage en nettoyant la peau des impuretés et des traces de pollution.



Myrte (*Myrtus communis*).

- L'**huile essentielle de myrte** (*Myrtus communis oil*) est l'alliée des jambes de gazelle, de la fuite des capitons, des soins des peaux fatiguées, stressées.



Catherine Bonnafous
Biologiste

1. J'ai moulu ma lécithine de soja au préalable pour qu'elle se dissolve plus vite, mais ceci est complètement optionnel : vous pouvez la laisser en granules sans souci, mais il faudra compter quelques heures (mieux, une nuit) pour qu'elle se dissolve totalement.

La verveine nous soigne depuis des siècles

Larmes d'Isis, herbe sacrée, herbe aux sorcières : ces surnoms illustrent sa longévité et son extraordinaire puissance. On en usera, avec succès, dans tous les domaines : religion, médecine, magie et même politique. Des pouvoirs que l'on redécouvre aujourd'hui.

Poussant le long des chemins, dans des lieux incultes, grêle, raide, aux petites fleurs inodores, elle était déjà « *la frêle verveine* » dans le jardin d'Hécate, la magicienne de la mythologie grecque. Rien ne semblait destiner la verveine officinale à une si grande renommée et à une telle vénération. Et pourtant, dans toute l'histoire de la verveine, magie et médecine sont étroitement liées. De la grande famille des Verbénacées, la **verveine officinale** (*Verbena officinalis*) est connue depuis l'Antiquité, en particulier en Europe, contrairement à la **verveine citronnée** (*Aloysia citriodora*) arrivée d'Amérique du Sud dans notre hémisphère vers le XVIII^e siècle seulement.

À l'origine de son nom, *Verbenaca*, *Verbenae* désignait à Rome les « rameaux sacrés » dont faisait partie la verveine. Cueillies sur le Capitole, les tiges fleuries de la verveine couronnaient les *féciaux*, prêtres chargés de régler les conflits ou de célébrer la paix, manifestant ainsi le caractère sacré de leur charge. Ces rameaux servaient aussi à nettoyer des impuretés les autels des dieux. Selon Pline, « aucune plante à Rome ne jouit d'une popularité aussi grande que la verveine, l'herbe sacrée ».

En Gaule le prestige de la verveine était aussi important. Les druides la cueillaient au lever du soleil puis offraient à la terre des fruits et du miel en remerciement. La verveine pouvait alors exercer sa magie : elle chassait les mauvais esprits des habitations, éloignait les forces maléfiques en brûlant selon un rituel, ou permettait aux prêtres de prédire l'avenir. Capable du pire et du meilleur, les croyances en son pouvoir se sont multipliées et prolongées durant des siècles.

« Ma lyre n'a plus que des chants d'amour, Esclaves posez sur l'autel de gazon, la verveine » écrivait Horace au I^{er} siècle avant notre ère.

Un pouvoir aphrodisiaque

La verveine, plante dédiée (entre autres) à Vénus était censée provoquer l'amour. De nombreuses recettes étaient préconisées comme celle de Platearius, médecin de la célèbre Ecole de Salerne au XII^e siècle. Une recette reprise presque textuellement un siècle plus tard par Albert le Grand : « *Si on veut se faire aimer d'un homme ou d'une femme, on se frotera les mains avec du jus de verveine et ensuite on touchera celui qu'on voudra amouracher* ». Des recettes de philtres d'amour comprenant de la verveine se retrouvent ainsi durant des siècles (cf. encadré p. 25).



Verveine officinale.

Censée purifier les lieux, éloigner les « esprits malins et les démons », préserver des maléfices, la verveine offrait une multitude d'autres bienfaits : comme rendre les enfants « bien élevés, éveillés et de bonne humeur » en portant sur eux de la verveine (!) ; apporter la joie dans les réunions en aspergeant les convives avec une branche de verveine ; ou même « *si on la met dans une maison, une terre, une vigne, on en tire de grands revenus* ».

Des jarretières de verveine pour les sorcières

Apparemment pure et bienfaisante, la verveine entrait pourtant dans les pratiques maléfiques, dont la plus célèbre était la « Main de gloire », faite partiellement d'une main de pendu desséchée puis chauffée par un feu de verveine. Elle était destinée à trouver des trésors, aider les voleurs en paralysant les gens présents, ou à tuer des ennemis. Des « recettes » d'Albert le Grand indiquent comment faire mourir des hommes « *en mettant de la verveine dans la terre grasse, durant sept semaines, il s'en formera des vers tueurs !* », ou faire voir une pièce remplie de serpents avec une lampe faite de graisse et de peaux de serpents, bouillies avec de la verveine... Ou encore permettre aux sorcières de se rendre au sabbat sans fatigue, avec des jarretières de verveine...

Magique et surnaturelle, la verveine était aussi reconnue guérisseuse. Dioscoride, au I^{er} siècle, indique par exemple que ses



feuilles soignent la jaunisse, nettoient les ulcères, calment les inflammations et les œdèmes, sont efficaces contre les morsures de serpent. La plante entière bouillie dans du vin guérit des fièvres tierce et quarte. Pline dans son *Histoire naturelle* indique une liste des bienfaits de la verveine encore plus exhaustive, allant des cors aux pieds à la goutte ou à l'épilepsie.

Au XVI^e siècle encore, le médecin Matthiolo écrit : « Cette herbe guérit en somme de toutes les maladies ». Puis peu à peu, peut-être avec l'apparition de la verveine citronnée, plus agréablement parfumée et dépourvue d'amertume, la verveine officinale a vu ses innombrables vertus un peu oubliées et même parfois déniées.

La science confirme ses pouvoirs

▶ Pourtant, les recherches effectuées sur les propriétés de la verveine officinale dès la fin du XIX^e siècle montrent des composantes efficaces pour un certain nombre de maladies et conforteraient l'utilité de son usage. Outre les tanins, les huiles essentielles, la vitamine K, etc., en 1908 y est décelée une nouvelle substance, la verbénaline, aux vertus hétéroside anti-inflammatoire, antitussive, hépatique, fébrifuge...

En 1939, un glucoside, la verbénine, est reconnu efficace pour activer les contractions utérines et produire une augmentation de la production lactée, confirmant les utilisations séculaires de la plante pour faciliter les accouchements.

Même si la verveine n'est pas aussi miraculeuse qu'on a pu le croire pendant des millénaires, des recherches récentes mettant en relief les pouvoirs de ses constituants (antithermique, antinévralgique, stomachique, cicatrisante) pourraient lui redonner un peu de son lustre. Il est reconnu que sa « sœur » la verveine citronnée, beaucoup plus prisee actuellement et d'un goût plus agréable, ne possède pas toutes ses qualités !



Michèle Bilimoff

« Incantation pour se faire aimer » Recette d'un philtre d'amour du XVII^e siècle

« Le premier vendredi de la nouvelle lune il faut avoir un couteau neuf et aller cueillir une verveine. Il faut se mettre à genoux, la face tournée vers le soleil levant, et coupant ladite herbe avec le couteau, dire : « Sara isquina safos », je te cueille herbe puissante, afin que tu me serves à ce que je voudray. Puis vous vous lèverez sans regarder derrière vous. Etant dans votre chambre, vous la ferez sécher et pulvériser et vous ferez avaler cette poudre à la personne. »

(cité par Guy Ducourthial dans *Flore magique et astrologique de l'Antiquité*)

Les troubles de l'humeur améliorés par la rhodiola !

News

Un essai clinique a évalué l'impact d'un extrait de rhodiola (*Rhodiola rosea*) sur l'anxiété, le stress, la performance cognitive et d'autres symptômes de l'humeur. Quatre-vingts participants légèrement anxieux ont été répartis au hasard en deux groupes différents.

Le premier a reçu de la rhodiola à raison de 200 mg avant le petit déjeuner et avant le déjeuner, et le deuxième groupe, un placebo au même moment pendant deux semaines.

Si aucune différence significative de la performance cognitive entre les groupes n'a été observée entre les deux groupes, le groupe « rhodiola » a montré en revanche une réduction significative du niveau d'anxiété, de stress, de colère, de confusion et de dépression avec une amélioration significative de l'humeur totale à 14 jours. De plus, la rhodiola a présenté un profil de tolérance d'innocuité favorable tout au long de l'étude.

Cropley M, Banks AP, Boyle J. The Effects of *Rhodiola rosea* L. Extract on Anxiety, Stress, Cognition and Other Mood Symptoms. *Phytother Res.* 2015 Oct 27.



Sortez de l'hiver en force !

Après l'hiver, sortir de l'état « marmotte » n'est pas toujours facile. Le manque d'énergie ou les maladies hivernales ont eu parfois le dessus et il faut remonter la pente. Nous avons donc un défi à relever : prendre le train du printemps qui arrive...

Que fêtent les Chinois ce 8 février 2015 ? Le nouvel an bien sûr, mais surtout l'éclosion du printemps. Une saison où l'énergie tapie durant l'hiver refait surface. C'est une règle qui vaut pour les végétaux et les animaux, mais aussi pour nous. Sauf que contrairement à nous, eux s'accordent le repos hivernal et reconstituent ainsi leur capital énergétique. L'arbre l'emmagasine dans ses racines et nous dans nos surrénales, ces deux petites glandes qui coiffent nos reins. Ce sont elles qui nous procurent une énergie stable et durable et elles sont des piliers incontournables de l'énergie et d'une bonne immunité. Si vous vous sentez fatigable, fragile sur un plan immunitaire ou émotionnel, ou si vous avez du mal à démarrer votre matinée, c'est probablement le signe que vos surrénales ont besoin de soutien. Quelques plantes bien choisies peuvent nous aider en ce sens pour vous permettre d'atteindre le 20 mars, l'équinoxe de printemps, en forme et prêt pour un drainage !

À vos infusions !

Pour une cure complète, prévoyez au moins 30 g des plantes suivantes que vous mélangerez à part égale :

- **Romarin** (sommité fleurie)
- **Lapacho** (écorce)
- **Rhodiola** (racine)
- **Sarriette** (sommité fleurie).

Préparation : déposez 1 cuillerée à soupe du mélange dans l'équivalent d'un bol d'eau froide. Faites chauffer doucement jusqu'au frémissement. Coupez le feu puis couvrez 6 à 8 minutes. Filtrez et buvez une première tasse avant le petit-déjeuner, puis une autre avant le déjeuner. Procédez ainsi durant un mois, ou jusqu'à l'équinoxe de printemps. Après une semaine de pause, vous serez prêt pour entamer votre cure de drainage printanier !



Le lapacho (*Tabebuia impetiginosa*).

Elles vous ragailardissent !

- **Le romarin** (*Rosmarinus officinalis*) est une plante tonique générale et également digestive. Il réveille et stimule en douceur le foie. Le romarin est aussi reconnu pour tonifier le cœur et la mémoire et procure un effet antiseptique, notamment sur l'arbre respiratoire.
- **Le lapacho** (*Tabebuia impetiginosa*) est un tonique du système immunitaire riche en antioxydants et régulateur de notre flore intestinale. Une plante utile pour se prémunir des infections virales, bactériennes et même fongiques.
- **La rhodiola** (*Rhodiola rosea*) nourrit et équilibre le système nerveux, elle renforce l'immunité et soutient l'activité des surrénales.
- **La sarriette** (*Satureja montana*) soutient l'activité des glandes surrénales, ce qui en fait une plante stimulante et tonique. Elle est aussi une anti-infectieuse efficace.

Tisane à part...

Si la tisane ne vous convient pas, recourez en priorité aux plantes adaptogènes disponibles sous d'autres présentations. Sous forme de gélule, d'extrait alcoolique ou de comprimés, pensez à la **maca** (*Lepidium peruvianum*), au **ginseng**¹ (*Panax ginseng*), ou à la **rhodiola**² (*Rhodiola rosea*). Reportez-vous à la posologie indiquée par le fabricant.

En même temps que cette cure de plantes (gélules ou tisane) consommez des plantes riches en vitamine C naturelle comme l'**argousier** ou le **cynorrhodon**. Vous les trouverez en jus ou en sirop dans les pharmacies ou en magasin spécialisé.



Nicolas Wirth
Naturothérapeute

1. Le ginseng est contre-indiqué chez l'enfant et la femme enceinte et allaitante, en cas d'hypertension ou de trouble nerveux.

2. Évitez de prendre de la rhodiola le soir. Elle est contre-indiquée en cas de trouble bipolaire, ou de traitement antidépresseur.



Jean-Marie Pelt lors de son intervention au congrès annuel de l'Institut pour la Protection de la Santé Naturelle le 3 octobre 2015.

Homage à Jean-Marie Pelt

Homme hors du commun, passionné des plantes, Jean-Marie Pelt nous a quitté, le 23 décembre dernier, à 82 ans. Ce pharmacien agrégé, botaniste et biologiste, a été un grand défenseur de la nature et de l'écologie. Il comptait parmi les rares scientifiques humanistes de notre siècle. Regard sur la vie du fondateur de l'Institut européen d'écologie et de la Société française d'ethnopharmacologie qu'il avait voulu pour sauver et étudier les savoirs thérapeutiques traditionnels.

Un amoureux des plantes

► C'est au cours de ses études de pharmacie que Jean-Marie Pelt se prend de passion pour la biologie végétale. Sa thèse sur les plantes médicinales terminée, il partit à leur rencontre, à l'occasion de missions scientifiques, en Afrique et au Moyen Orient. Admirateur de l'immense savoir de tradition orale des guérisseurs traditionnels, son humilité et son ouverture d'esprit guident en permanence ses recherches. Sa vision du monde végétal, il l'évoquait avec les mots de biodiversité, synergie, associativité, coopération et solidarité. Une philosophie de la vie qu'il pensait transposable à l'homme et qu'il nous invitait à suivre.

Précurseur de la défense de l'environnement

► Jean-Marie Pelt a été l'un des premiers à interpeller les pouvoirs publics sur les dangers de l'amiante ou du nucléaire, et a pris position dès 1996 contre les OGM ou plus récemment contre l'aéroport de Notre-Dame des Landes. A Metz, où il a été adjoint au maire de 1973 à 1983, il a œuvré pour que le végétal trouve une place au milieu du bitume. Le maire de Metz évoquait dernièrement son action qui avait « fait de sa ville le laboratoire d'une ville-jardin plus juste et plus harmonieuse. »

Pédagogue et passeur d'histoires du monde végétal

► Jean-Marie Pelt a enseigné à partir de 1972 à la faculté de Nancy avant de devenir un orateur et un écrivain talentueux. Il parlait avec une sensibilité qui touchait ses auditeurs et ses lecteurs. Son discours accessible sonnait juste dans les émissions auxquelles il participait, comme *CO² mon amour* depuis 2002 (France Inter), *Chroniques écologiques* dans les années 1990 (RTL) ou dans différentes émissions télévisuelles comme *Des plantes et des hommes* sur Arte en 1993 et 1994.

Durant sa longue et brillante carrière, Jean-Marie Pelt a souvent rappelé que les plantes et le monde vivant n'étaient pas une jungle où régnait la loi du plus fort. Il appelait sans cesse à plus d'humilité face aux mystères de la nature. Nombreux sont ceux qui lui ont rendu hommage. Boris Cyrulnik le décrit comme : « *Un philosophe de la condition du vivant, des animaux, des plantes et des humains qui donnait à réfléchir.* » Pour Edgar Morin, il était « *un penseur planétaire, une grande figure de notre époque, un penseur de notre humanité.* »



INTERVIEW DE JEAN-MARIE PELT

« La tradition est porteuse de valeurs fondamentales ! »

Pour lui rendre hommage, nous avons aussi souhaité republier l'interview qu'il nous avait accordé en juillet 2104. Avec grande humilité et générosité, il partageait son savoir, fruit de 60 ans d'études du végétal et nous faisait comprendre à quel point la science ne se dissocie pas de la tradition. Merci Monsieur Pelt !

Dans toutes les cultures du monde on rencontre des individus qui soignent par les plantes. Mais en France, on dirait que nous les avons un peu oubliées...

► C'est vrai. Nous sommes assez rapidement passés d'un monde préscientifique à l'idéologie moderne. Basée sur le progrès et sur la science, cette idéologie a tendance à refouler dans l'obscurantisme du passé les savoirs traditionnels. Avant son arrivée, la nature a toujours été respectée, même si parfois elle était vue comme une force dangereuse. Elle était considérée comme belle et l'on pensait qu'elle reflétait la beauté du Créateur. On arrivait même à dire qu'il y avait deux voies pour rencontrer Dieu : la Bible et la nature. Puis ce respect pour la nature et les plantes s'est perdu... Je me souviens que dans les années 1960, quand j'ai commencé à exercer ma profession de pharmacien, la tendance était claire : les plantes douces devaient disparaître des étals avec tous les herboristes qui les dispensaient !

Néanmoins on remarque aujourd'hui un intérêt grandissant pour l'usage traditionnel des plantes. Quand on chasse la tradition par la porte, revient-elle par la fenêtre ?

► Oui, et le mouvement ne fait que s'amplifier. Le début du regain d'intérêt pour les traditions a certainement été le mouvement hippie né aux États-Unis dans les années 1960. Il a marqué un retour à la nature dans les sociétés de consommation comme la nôtre avec la redécouverte des tradipraticiens. Ainsi les gens ont commencé à s'intéresser aux peuples amérindiens – qu'on appelait « sauvages » – et à écouter leur message de fusion profonde avec la nature.

Vous avez contribué à diffuser ce renouveau ! Qu'est-ce qui vous a poussé à mettre les pieds sur le chemin des traditions ?

► J'ai beaucoup voyagé dans le monde et j'ai constaté que la tradition est riche de connaissances. Pendant tous mes voyages, j'étais admiratif, curieux et je pensais que les savoirs traditionnels méritaient d'être explorés d'un point de vue scientifique et rigoureux. J'ai alors fondé l'Institut européen d'écologie en 1971. Nous avons travaillé avec l'ONU pour valoriser les traditions à base de plantes utilisées partout dans le monde. En 1977,

le directeur de l'OMS a plaidé pour la reconnaissance de l'aspect positif des pharmacopées traditionnelles du monde entier. Ensuite j'ai créé la Société française d'ethnopharmacologie pour étudier les tradipraticiens de façon scientifique. Cependant il était difficile de mettre en évidence la valeur thérapeutique des plantes à travers les critères de la pharmacologie et de la toxicologie de l'époque. Il était en effet impensable pour un scientifique de prendre en considération la plante entière, seule la molécule avait de la valeur si l'on voulait suivre une approche scientifique ! Mais nous avons eu cette audace et nous avons constaté que le tout est plus que la somme de toutes les parties.

Après avoir cherché, avez-vous trouvé des confirmations scientifiques aux connaissances avancées par les tradipraticiens ?

► Oui ! Nous avons travaillé sur 20 plantes à vocation hépatorénale venant de différentes traditions. On les a soumises à des expérimentations rigoureuses et on a trouvé 15 qui avaient une réelle efficacité. Cela correspond à 75 % de succès, un résultat impressionnant.

Comment les tradipraticiens, sans livres ni microscopes, sont-ils arrivés à la connaissance des propriétés thérapeutiques des plantes ?

► Parfois par l'observation du comportement des animaux qui utilisent des plantes pour se soigner. Mais il ne faut toutefois pas oublier la théorie des signatures, qui reste très mystérieuse... En effet, celle-ci prétend qu'une plante indique par un signe son application thérapeutique. Il s'agit d'une approche qu'on retrouve dans toutes les traditions. Elle dit qu'il existe une cohérence dans la nature. Celui qui observe correctement les signes trouvera donc une cohérence entre la plante et sa vertu thérapeutique. Par exemple, toutes les traditions s'accordent à dire que les plantes ayant un suc jaune (la même couleur que la bile) trouvent une indication pour le foie.

Nous acceptons facilement l'idée que les tradipraticiens aient acquis des connaissances par observation ou par expérimentation. Mais certains d'entre eux disent apprendre directement par les plantes. Ils prendraient même des hallucinogènes pour mieux « entendre » le message des plantes...

Cela perturbe notre esprit cartésien. Qu'en pensez-vous ?

► Ces idées nous perturbent car elles sont juste en dehors de notre culture ! Mais il s'agit d'une vision du monde qui n'est pas incongrue dans la culture dans laquelle elle s'exprime. Il faut juste avoir les bases suffisantes pour connaître les mécanismes. Il y a trente ans, je suis allé voir les vaudous au Bénin, en Afrique, accompagné par un grand spécialiste afin qu'il me protège. J'ai ainsi pu travailler avec un grand praticien vaudou qui connaissait les plantes mieux que moi ! Il m'a fait découvrir les propriétés bénéfiques de beaucoup d'entre elles. Il connaissait déjà les vertus de l'aloé vera pour la peau, alors que cette plante n'était pas encore utilisée en cosmétologie avec le succès qu'elle rencontre de nos jours. Quand je lui ai demandé comment il faisait pour connaître une si grande variété de plantes ainsi que leurs vertus, il m'a avoué qu'il mangeait des graines d'hipoméa, une plante hallucinogène, pour « parler » avec son père défunt et avoir des conseils sur le traitement à conseiller à chaque patient. Il a poursuivi en m'expliquant que, contrairement à moi, il n'avait pas besoin des livres pour apprendre car il avait un accès direct à la connaissance. Étonnant, n'est-ce pas ? D'autant plus qu'il avait vraiment une connaissance très approfondie !

Il ne faut donc pas mépriser ces traditions car elles peuvent avoir un pouvoir considérable ! Je reste émerveillé par ce savoir colossal. Notre approche scientifique n'a pas permis de développer notre savoir empirique. Encore aujourd'hui, beaucoup de personnes pensent que la vision de certains peuples n'est rien d'autre que du baratin. De nombreux scientifiques* considèrent que ces traditions n'ont aucune valeur. Ils n'y voient que de l'obscurantisme et pensent que les autoroutes de la science nous permettent d'éviter ces « boniments ».

Acceptez-vous ces propos scientifiques ?

► Pas du tout ! Il n'y a pas de raisons de considérer qu'une culture n'a pas un potentiel qui lui est propre. D'ailleurs, il est souvent très important parce qu'il a été

accumulé pendant des siècles, vérifié et expérimenté. La tradition est porteuse de valeurs fondamentales.

À votre avis, qu'est ce que les tradipraticiens possèdent et que nous n'avons pas ?

► Ils ont souvent la cohérence des choses. Contrairement à nous, ils pensent que l'univers a un sens ! Je parle du sens de l'univers dans mon dernier livre, écrit en collaboration avec Pierre Rabbhi, « Le monde a-t-il un sens ? », aux éditions Fayard.

À propos de pratiques hors du commun, il existe des individus qui font pousser des légumes à la taille extraordinaire, par exemple à Findhorn, en Écosse, ou au Mexique où il semblerait qu'un homme y reproduise les mêmes expériences. Quand on les questionne, ils disent tout simplement demander à la plante ce dont elle a besoin... Comment l'expliquez-vous ?

« J'ai ainsi pu travailler avec un grand praticien vaudou qui connaissait les plantes mieux que moi ! Il m'a fait découvrir les propriétés bénéfiques de beaucoup d'entre elles. »

► Ce sont des gens qui pensent que tout se tient avec cohérence. Ils pensent que dans la nature il existe un lien entre le microcosme – l'homme – et l'univers. L'homme serait une sorte de « résumé » de l'univers, ce qui était la pensée en vigueur chez nous jusqu'à la Renaissance. Aujourd'hui, dans la pensée occidentale, la vérité est représentée par une science qui ne s'appuie pas sur les traditions.

Que faudrait-il souhaiter à la science ?

► De l'humilité ! Et également de la capacité de synthèse. La science a souvent des micro-savoirs innombrables sans une vision de synthèse. On ne demande plus à un universitaire d'avoir un savoir universel. C'est dommage.

Que les plantes vous ont-elles appris ?

► Le sens de la beauté avant tout. Puis celui du respect ainsi qu'une attitude de coopération qu'il faudrait adopter à la place de celle de domination.



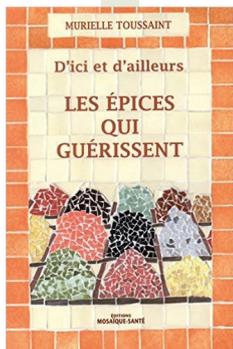
Propos recueillis par Alessandra Moro Buronzo

► À LIRE

Depuis les années 1960, Jean-Marie Pelt a transmis son savoir et sa vision à travers plus de 120 publications scientifiques et plus de 70 ouvrages sur les plantes ou l'écologie. Voici quelques-uns de ces écrits passionnants :

• **L'Homme re-naturé.** Éditions du Seuil. Première édition en 1977, dernière en 2015. • **Le monde a-t-il un sens ?** (coécrit avec Pierre Rabbhi). Éditions Fayard, 2014. • **Les plantes qui guérissent, qui nourrissent, qui décoorent.** Éditions du Chêne, 2014. • **Carnets de voyage d'un botaniste** (avec Franck Steffan). Éditions Fayard, 2013. • **Heureux les simples.** Éditions Flammarion, 2011. • **Herbier de fleurs sauvages.** Éditions Du Chêne, 2009. • **Ces plantes que l'on mange.** Éditions Du Chêne, 2006.

* Selon la définition du dictionnaire Larousse, le scientisme est une opinion philosophique qui affirme que la science nous fait connaître la totalité des choses et que cette connaissance suffit à satisfaire toutes les aspirations humaines.

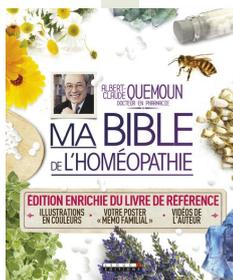


Les épices qui guérissent

Grâce aux épices, votre cuisine est une véritable pharmacie familiale ! En parcourant ce livre, vous connaîtrez leur histoire et leurs propriétés thérapeutiques, et saurez dans quelles recettes les incorporer. L'auteur nous livre comment soigner ses aphtes avec le basilic, ses nausées avec la cannelle, son dos avec le piment de Cayenne, sa conjonctivite avec le cerfeuil ou la coriandre, son psoriasis avec le curcuma... Mille et une astuces pour mettre à profit les innombrables qualités des épices.

Murielle Toussaint • Mosaique Santé, 2015 • 224 p.

18 €



Ma bible de l'homéopathie

Nouvelle édition augmentée, cette bible réunit tout ce qu'il faut savoir pour se soigner grâce à l'homéopathie. Sont abordés ses grands principes, les formes à employer (granules, crèmes, gouttes...) les précautions à prendre, et surtout des conseils adaptés à chaque période de la vie : femmes enceinte, bébé, enfant, senior... En fin d'ouvrage, l'abécédaire complet des médicaments homéopathiques.

Albert-Claude Quémoun • Éditions Leduc.s, 2015 • 696 p.

30 €



Les secrets des plantes qui soignent

Ce livre nous apprend à utiliser les plantes sous différentes formes : fraîches, sèches, jus, sirops, huiles essentielles, eaux florales, gélules... 400 préparations de tisanes, sirops, baumes sont expliquées associées à des objectifs : mincir, gérer son stress, renforcer son immunité... 42 plantes sont citées.

Fabienne Millet et Sioux Berger • Éditions Marabout, 2015 • 320 p.

19,90 €

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 44 € en version papier ou 29 € 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 (44 €) Électronique (29 €)

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 (44 € ou 29 €) 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

Natura

Du 5 au 8 février – La Trocardière, Nantes (44)

Entrée 5 euros, gratuit pour les moins de 12 ans

www.salon-natura.com

Depuis bientôt 30 ans, cet événement nantais est à la fois un salon-marché où il fait bon flâner et un salon zen où l'on peut se détendre. Un large choix d'exposants est proposé ainsi que des conférences sur notre environnement et le bien-être.

Zen & bio

Du 12 au 14 février – Clermont-Ferrand (63)

www.salon-zenetbio.com

L'ensemble des secteurs de l'écologie et du bien-être sont représentés lors de ce salon qui accueille environ 150 exposants, mais aussi des conférences, des ateliers, des animations pour échanger, apprendre, découvrir...

Respire la vie

Du 19 au 21 février – Parc-expo de Rennes (35)

Entrée gratuite sur demande

www.respirezlavie.com

En avant pour la XII^e édition de ce salon ! Trois jours pour penser bio et vivre plus zen en venant à la rencontre de 210 exposants spécialistes du bio, du bien-être et du développement personnel. Conférences et ateliers sont au programme.

Primevère

Les 26, 27 et 28 février, à Lyon-Eurexpo (69)

www.salonprimevere.org

Ce sont pas moins de 250 bénévoles qui organisent ce salon ! Dans une ambiance conviviale, leur ambition est de réunir les acteurs de l'écologie pour présenter des alternatives militantes cohérentes et éthiques à la société actuelle. La programmation sera à la hauteur de l'événement qui fête ses 30 ans cette année.

Vivre autrement

Du 11 au 14 mars – Parc Floral de Paris (Bois de Vincennes)

Invitation gratuite sur demande

www.salon-vivreautrement.com

Ce salon nous invite vraiment à vivre autrement ! Une occasion de découvrir ou de parfaire ses connaissances à travers des conférences, des ateliers pratiques ou des activités en extérieur dans des domaines variés du bien-être ou de la cuisine...



Plantes & Bien-être a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

- L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.
- Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.
- Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.
- Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.
- Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.
- Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

Les conseils donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou un autre praticien de santé. Ils sont donnés d'après les éléments fournis par les lecteurs dans leur question. En cas d'éléments manquant (problèmes de santé non signalés, grossesse etc.), ils peuvent ne plus être valables.

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 21 - Février 2016

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Rédacteurs : Nicolas Wirth, Gabriel de Mortemart

Mise en page : 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 : 44 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

