



NATIONAL
GEOGRAPHIC

HORS-SÉRIE

AVRIL-MAI 2021

LE GUIDE PRATIQUE POUR LE CŒUR, LES ARTÈRES,
LA PEAU, LA DIGESTION, LES ARTICULATIONS

80 PLANTES

POUR SE SOIGNER

BEL : 8,90 € - CH : 14 CHF - CAN : 13,99 CAD - LUX : 8,90 € - DOM : Bateau : 8,90 € - Zone CFP Bateau : 1 100 XPF

Réédition 2021

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 15607 - 48 H - F : 6,90 € - RD



LOR



Découvrez
L'ALLIANCE PARFAITE
D'ARÔMES INCOMPARABLES



SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE



Ci-dessus :
le fenouil est
utilisé comme
remède depuis
plus de 2000 ans.
Il est conseillé
pour aider
la digestion.

LA SANTÉ EST DANS LA NATURE

Une cure d'orties contre les douleurs articulaires, du ginseng pour prévenir la grippe, de la passiflore contre le stress... Aujourd'hui, des milliers de personnes, à la recherche d'une médecine plus naturelle, se tournent vers la phytothérapie pour prendre soin de leur corps et de leur mental.

Dans l'Antiquité déjà, certaines plantes étaient réputées pour leurs qualités thérapeutiques. Ainsi, les Grecs et les Romains buvaient du vin de mélisse pour combattre la fièvre. Et, au Moyen Âge, la valériane était devenue un traitement couramment prescrit. De nos jours, les remèdes à base de plantes sont disponibles sous différentes formes – infusion, décoction, sirop, poudre, teinture, pommade, cataplasme –, selon l'usage que l'on veut en faire.

Si les plantes soignent les maux de la vie quotidienne, elles font aussi du bien à l'esprit. En France, de plus en plus de structures médicales disposent de « jardins thérapeutiques » dans lesquels patients malades du cancer ou enfants autistes s'arcent la terre, cueillent des feuilles pour la tisane ou taillent les fleurs, éprouvant bien-être et apaisement. Et de nombreuses formations de thérapie par l'horticulture sont proposées dans l'Hexagone.

Alors, pour vous sentir en pleine forme, ayez l'esprit ouvert aux vertus curatives des quatre-vingts plantes de ce hors-série !

Catherine Ritchie, rédactrice en chef adjointe





SOMMAIRE

ÉDITO **3**

L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR **8**

Pour la bonne santé et l'équilibre
du cerveau et du système nerveux

BIEN RESPIRER **22**

Un appareil respiratoire sain
pour combattre les infections
bactériennes et virales

UN CŒUR EN PLEINE FORME **38**

Associer l'alimentation,
l'activité physique et les remèdes
médicinaux pour un bon
fonctionnement cardiovasculaire

Des ingrédients essentiels
comme le piment, la lavande
et les herbes aromatiques sont
utilisés dans les cuisines et
les remèdes naturels du monde
entier depuis des siècles.

SOIGNER SON VENTRE **52**

Se débarrasser des troubles
digestifs en assaisonnant
ses plats préférés

SE SENTIR FORT **68**

Entretenir ses articulations
et ses muscles

UNE PEAU ÉCLATANTE **82**

Préserver, apaiser et nettoyer
la barrière naturelle du corps

REMÈDES POUR HOMMES **98**

Les meilleures plantes pour être
en forme au masculin

LA SANTÉ AU FÉMININ **112**

Pour répondre spécifiquement
aux problèmes de santé courants
des femmes

NOTE IMPORTANTE AUX LECTEURS

Ce hors-série est destiné à améliorer vos connaissances sur les remèdes naturels et les évolutions récentes des différents moyens de prendre soin de sa santé chez soi. Mais il n'est pas un manuel médical; ni ses auteurs ni son éditeur n'ont vocation à donner des conseils médicaux ou d'autres conseils d'ordre professionnel aux lecteurs. Les informations contenues dans ce magazine ne doivent pas remplacer l'avis d'un professionnel de santé agréé. Nous vous invitons à consulter un professionnel pour diagnostiquer vos problèmes et superviser l'utilisation de ces remèdes artisanaux en cas de maladies spécifiques. Si vous achetez des gélules ou des comprimés, lisez bien l'étiquette pour vous assurer que le produit contient un «extrait standardisé». La standardisation garantit la constance des dosages. Évitez de mélanger des herbes vous-mêmes. À notre connaissance, les informations fournies sont exactes au moment de leur publication. Les auteurs, les consultants et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à tout préjudice pouvant survenir lors de l'utilisation directe ou indirecte de ce hors-série.



Champ de lavande à Valensole
(Alpes-de-Haute-Provence).
La lavande est recommandée
pour le traitement des maux
cutanés mineurs (voir page 92).





L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

LE CERVEAU ET LE SYSTÈME NERVEUX

Seulement un système nerveux harmonieux donne la sensation réconfortante d'avoir atteint l'équilibre intérieur, d'être centré. Un système perturbé peut entraîner un déficit de l'attention, des comportements instables et une moindre tranquillité d'esprit. Heureusement, le recours aux plantes médicinales est une technique éprouvée – et parfois reconnue scientifiquement et médicalement – pour garder l'esprit sain.

Incroyablement vaste et complexe, le réseau de communication de l'organisme humain – le système nerveux – comprend le cerveau, la moelle épinière et des nerfs filiformes qui parcourent toutes les parties du corps. Les neurotransmetteurs (comme la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline) et les hormones (comme le cortisol, l'œstrogène et la testostérone) exercent une forte influence sur l'humeur, la pensée, l'appétit et le sommeil. Quand leur impact sur le corps et l'esprit est négatif, ces substances chimiques provoquent fréquemment anxiété, colère, panique, insomnies et changements d'humeur. Les remèdes – largement prescrits et disponibles – proposés tout au long de ce chapitre sont des moyens efficaces et parfaitement naturels pour retrouver le moral et rétablir l'équilibre de l'autoroute de l'information du corps.

Ci-contre : des papillons se posent sur du millepertuis (*Hypericum perforatum*).
Ci-dessus : une passiflore (*Passiflora incarnata*).



- 10** Remède phare : le ginseng
- 12** Le bacopa
- 13** Le houblon
- 14** La mélisse
- 15** Le millepertuis
- 16** La partenelle
(ou grande camomille)
- 18** La passiflore
- 19** La scutellaire américaine
- 20** La valériane
- 21** Faites-le vous-même :
les jardins médicinaux

LE GINSENG

LE REMÈDE UNIVERSEL PAR EXCELLENCE

On l'a qualifié de « roi des herbes », « racine du ciel », « merveille du monde ». Parmi les membres les plus illustres de cette famille, on compte une douzaine d'espèces du genre *Panax*. Diverses cultures utilisent cette racine depuis longtemps comme tonique médicinal, pour stimuler le système immunitaire, renforcer l'organisme et améliorer l'état de santé général. Le nom du genre vient du grec *panakos*, qui signifie « qui guérit tout ».

Il est démontré que la variété asiatique (*Panax ginseng*) fortifie le système nerveux des personnes blessées ou malades, qui souffrent de stress émotionnel prolongé et d'épuisement, ou ayant fait trop d'efforts physiques. Des études ont aussi montré que les individus qui en prennent

se sentent souvent plus alertes et constatent des progrès réels dans les domaines intellectuel, de l'apprentissage, de la concentration et de la mémoire. Cette variété de ginseng pourrait également aider à maîtriser le diabète, réduire le cholestérol, favoriser les idées claires et protéger contre des maladies dont certains types de cancers.

HISTOIRE

Depuis des millénaires, le ginseng est l'un des piliers des médecines chinoise, coréenne et indienne. D'anciens textes indiens le décrivent comme une plante qui donne la vie et qui est dotée de pouvoirs magiques. En Extrême-Orient, on considérait que le ginseng revitalisait le corps



Les racines de ginseng séchées sont utilisées dans un grand nombre de remèdes naturels.

COMMENT LE RÉCOLTER

entier, et tous ses systèmes (nerveux, digestif, urinaire, hormonal...). Il n'était d'ailleurs pas tant considéré comme un médicament que comme une substance qui, en renforçant les défenses naturelles générales de l'organisme, permettait de lutter contre une maladie ou de s'en protéger. En phytothérapie moderne, ce type d'herbe ou de substance est dit adaptogène.

COMMENT L'UTILISER

Les compléments alimentaires à base de ginseng asiatique sont obtenus à partir de la racine de la plante, qui pousse sur les pentes montagneuses du nord-est de la Chine, de la Corée et de la Russie, ou de l'île d'Hokkaido, au nord du Japon. Aujourd'hui extrêmement rare à l'état sauvage, le ginseng est cultivé en majorité dans le nord-est de la Chine et en Corée du Sud. On peut se procurer ces compléments alimentaires dans une grande variété de commerces, allant de l'épicerie de quartier aux centres de bien-être. Il est recommandé de bien lire les étiquettes de tous les produits pour savoir quelle quantité de *Panax ginseng* entre dans la composition.

EXTRAIT : la dose d'extraits normalisés de ginseng asiatique contenant de 4 à 7% de ginsénosides (principes actifs) est de 100 à 200 mg par jour.

TEINTURE : prendre 1 à 2 ml, jusqu'à 3 fois par jour.

INFUSION : laisser infuser 3 à 6 cuillères à café de la racine pendant 45 minutes dans 75 cl à 1 l d'eau. Filtrer, laisser refroidir et boire une tasse de 1 à 3 fois par jour.

GÉLULES : prendre 500 à 1000 mg de racine séchée en poudre, de 1 à 2 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Lorsqu'on consomme du ginseng, il est important de surveiller sa tension. Les diabétiques doivent être prudents, car la plante peut induire une baisse du taux de sucre dans le sang. Cette racine a généralement un effet stimulant et est susceptible de provoquer de l'insomnie ou de l'anxiété; certaines personnes peuvent souffrir



Comme les populations sauvages ont été épuisées il y a plusieurs siècles, le ginseng présent sur le marché des herbes médicinales est généralement cultivé; la Chine et la Corée du Sud sont actuellement les plus gros producteurs mondiaux. Sa culture exige des compétences et une formation importantes. Les plants apprécient les sols riches, humides, bien drainés, friables et riches en humus; ils ont besoin d'au moins 80% d'ombre, et mettent de quatre à six ans pour atteindre leur maturité. À l'automne, les racines sont soigneusement déterrées, lavées et séchées (Ginseng blanc), ou bien cuites à la vapeur et séchées (Ginseng rouge). Les travailleurs saisonniers disposent en général les racines récoltées en rangées sur des claies installées au soleil. Après séchage, elles sont triées, stockées ou expédiées.

de légers maux de tête ou d'estomac. Consultez votre médecin pour vous assurer que le ginseng n'interférera pas avec les médicaments que vous prenez. Il est déconseillé d'utiliser le *Panax ginseng* pendant plus de trois mois d'affilée; certains chercheurs pensent qu'une utilisation prolongée entraîne des effets secondaires indésirables, comparables à ceux des hormones.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	Racines	Stimulateur de mémoire, tonique

LE BACOPA

POUR APAISER ET AMÉLIORER SON MENTAL

La médecine ayurvédique indienne utilise le bacopa depuis au moins 3000 ans. Les praticiens le recommandent pour stimuler la mémoire et comme tonique nerveux. Cette plante a éveillé l'intérêt des médecins-chercheurs occidentaux; leurs études ont montré que le bacopa semble aider à traiter les informations plus vite et à assimiler davantage de connaissances. Le recours à cette plante pour favoriser le bien-être émotionnel, l'endurance physique et un système immunitaire sain attire également l'attention des phytothérapeutes.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La majorité de la production mondiale de bacopa est récoltée dans la nature, en Inde. L'extrait est obtenu à partir de la plante entière, puis il est vendu aux marchés de plantes et herboristeries du monde entier.



Souvent considéré comme une mauvaise herbe, le bacopa prospère en milieu humide.

RECETTE SANTÉ

Le chutney de bacopa

Dans une casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile. Ajouter une cuillère à café de lentilles Urad, disponibles dans les épiceries indiennes. Faire sauter jusqu'à obtenir un brun doré. Ajouter 3 piments rouges sans leur tige, 1/2 verre à moutarde d'oignon haché, 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée et 2 verres de feuilles de bacopa. Faire sauter 2-3 minutes. Laisser refroidir. Incorporer 1/2 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de pulpe de tamarin, une pincée de sucre roux. Passer au mixeur jusqu'à obtenir une pâte lisse.

GÉLULES: en général, prendre de 5 à 10 g de poudre par jour.

EXTRAIT : les extraits normalisés contiennent de 20% à 55% de bacosides (principe actif); la dose prescrite est de 150 mg, 2 fois par jour.

TEINTURE: il est d'usage d'ingérer 1 ou 2 cuillères à café de teinture – ou bien 2 cuillères à soupe de sirop – par jour. Sinon se conformer aux indications du fabricant.

INFUSION: traditionnellement, il est souhaitable de laisser infuser de 1 à 2 cuillères à café de feuilles de bacopa dans 25 cl d'eau pendant 5 à 10 minutes; et on peut en boire jusqu'à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le bacopa est susceptible d'induire une sécheresse de la bouche, des nausées et de la fatigue. Mais, d'après la plupart des études, il semble être relativement exempt d'effets secondaires. Il peut augmenter la somnolence quand il est associé à des sédatifs, et peut avoir des interactions avec les médicaments thyroïdiens.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Bacopa	▼ <i>Bacopa monnieri</i>	▼ Parties aériennes	▼ Facultés cognitives, mémoire, anxiété

LE HOUBLON

UN SOMMEIL NATURELLEMENT RÉPARATEUR



Les grappes de fleurs de houblon s'appellent strobiles.

Surtout connu comme l'un des ingrédients de la bière, le houblon aide à trouver un sommeil réparateur. Des études ont montré qu'en association avec la valériane (un autre remède naturel connu), il peut notamment contribuer à raccourcir le temps nécessaire pour s'endormir et améliorer la qualité du sommeil. Placé sous un oreiller, un sachet de houblon séché est considéré comme une aide efficace à l'endormissement.

HISTOIRE

Aux États-Unis, les Amérindiens utilisaient cette plante pour soigner la douleur et l'insomnie. Les Indiens de la Nation Delaware appliquaient des petits sacs de feuilles de houblon chauffées sur les dents ou les oreilles douloureuses. Ils en buvaient aussi en infusion, comme les Cherokees, les Mohegans et les Fox, pour accélérer l'endormissement. En Europe, le houblon servait à soulager les rhumatismes articulaires, guérir la fièvre et soigner les affections cardiaques ou la diarrhée.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Il est commercialisé sous forme de poudre séchée, en gélules ou en extraits.

INFUSION: laisser infuser 1 cuillère à café de strobiles (fleurs femelles) de houblon dans 25 cl pendant 5 à 7 minutes. Ajouter du miel selon son goût. Boire 30 minutes avant de s'endormir, au coucher.

GÉLULES: prendre 500 mg, 1 à 3 fois par jour; souvent en association avec la racine de valériane.

TEINTURE: consommer 2 ml, 1 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le houblon peut avoir des effets sédatifs. Éviter de conduire ou de manipuler des engins lourds. Comme il peut aussi stimuler l'activité hormonale chez les femmes, celles qui ont été malades d'un cancer du sein (ou qui ont des antécédents familiaux de la maladie) doivent, en l'état actuel des connaissances, éviter cette plante. L'innocuité chez la femme enceinte n'a pas été établie.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Houblon	▼ <i>Humulus lupulus</i>	▼ Fleurs femelles	▼ Insomnies, anxiété

LA MÉLISSE

UN ANTI-STRESS ODORANT

La mélisse est utilisée pour soulager le stress et l'anxiété depuis des millénaires. En phytothérapie moderne, elle est associée à d'autres plantes apaisantes, telles que la valériane et le houblon, pour réduire l'anxiété et favoriser le sommeil. Selon des études récentes, elle peut également améliorer la mémoire à long terme, ainsi que la capacité à apprendre, stocker ou encore restituer des informations.

HISTOIRE

Les Grecs et les Romains buvaient du vin de mélisse – qu'ils prisait pour ses vertus médicinales et comme arôme alimentaire – afin de combattre la fièvre; les feuilles broyées servaient à traiter les plaies, les morsures ou les piqûres. Les Arabes l'appréciaient comme remède

BON À SAVOIR

- IX^e siècle Charlemagne demande que l'on plante de la mélisse dans les jardins des monastères.
- 1440 Elle est citée pour la première fois dans un manuscrit médiéval sous le nom de Herbe Mélisse.
- 1611 Des moines français l'utilisent pour créer une boisson: l'Eau de mélisse des Carmes.
- 1696 D'après le dispensaire de Londres, elle «renforcera le cerveau».

contre la dépression et pour renforcer la mémoire. Au Moyen Âge et sous la Renaissance, on avait recours à la mélisse pour soulager l'anxiété et l'insomnie.



Les feuilles de mélisse dégagent un parfum mentholé et calmant.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La mélisse a toute sa place dans un jardin d'herbes aromatiques. Après la cueillette, les feuilles peuvent être séchées rapidement et facilement. Disponible sous forme d'herbe séchée, d'infusion, de teinture et d'extrait, la mélisse est inoffensive et tolérée à tous les âges.

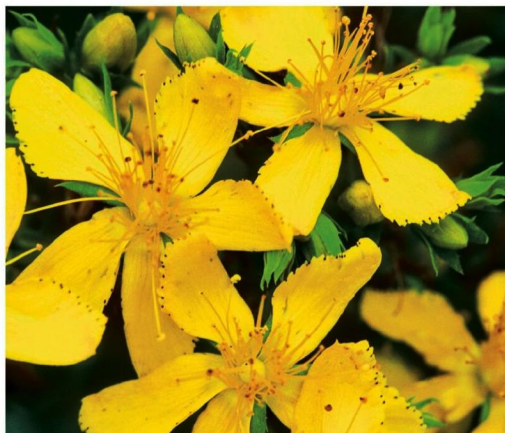
INFUSION: verser 25 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de feuille séchée ou 5-6 feuilles fraîches. Laisser infuser de 5 à 7 minutes. Filtrer. Si besoin, ajouter de la stévia ou du miel. C'est délicieux avec de la menthe. Boire plusieurs fois par jour. **Attention:** Ne pas donner de miel aux enfants de moins de 18 mois; remplacer la menthe poivrée par de la camomille ou de la menthe verte pour les moins de 3 ans.

TEINTURE ET EXTRAIT: largement disponibles; bien se conformer à la posologie.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Mélisse	▼ <i>Melissa officinalis</i>	▼ Feuilles	▼ Anxiété, stress, digestion

LE MILLEPERTUIS

L'ANTIDÉPRESSEUR NATUREL



BON À SAVOIR

- **1650** Pour Nicholas Culpeper, herboriste anglais, c'est une «herbe singulière pour les plaies».
- **1696** Des pèlerins rosicruciens importent le millepertuis à Philadelphie.
- **1793** Le premier spécimen signalé de cette herbe est prélevé en Pennsylvanie.
- **Vers 1900** Bien qu'appréciée, l'huile de millepertuis disponible en pharmacie a décliné.

Les fleurs jaune soleil du millepertuis (ou herbe de la Saint-Jean).

Adopté depuis des siècles pour traiter une diversité de symptômes et d'affections, dont la mélancolie et les troubles de l'humeur, le millepertuis a longtemps été considéré comme une plante magique. En 2009, des chercheurs américains ont effectué vingt-neuf essais cliniques ; ils en ont conclu que le millepertuis était plus efficace qu'un placebo pour une dépression légère à modérée, et aussi efficace – avec moins d'effets indésirables – que les antidépresseurs habituellement prescrits.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les extraits normalisés que l'on trouve dans le commerce sont obtenus à partir des sommités fleuries fraîches ou séchées, et sont calibrés en fonction d'un profil chimique défini suivant le cahier des charges du fabricant, afin de garantir la constance du produit.

INFUSION : plonger une cuillère à café d'herbe dans un

1/4 l d'eau bouillante. Laisser infuser de 5 à 10 minutes. Filtrer. Boire de 1 à 3 fois par jour.

GÉLULES ET COMPRIMÉS : la plupart des recherches ont été menées sur des produits garantis contenir des taux précis d'ingrédients essentiels. Préférer les compléments normalisés à 0,3 % d'hypericine ou à 3 à 5 % d'hyperforine. La dose recommandée pour ces produits est de 900 à 1500 mg par jour.

TEINTURE : ajouter de 2 à 3 fois le contenu d'un compte-gouttes à 1/4 l d'eau chaude ou d'infusion de mélisse.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'*Hypericum perforatum* semble inoffensif, mais les personnes prenant des médicaments sur ordonnance doivent consulter un médecin, en raison d'éventuelles interactions entre le millepertuis et ces remèdes. L'usage de cette plante est déconseillé chez la femme enceinte.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Millepertuis	▼ <i>Hypericum perforatum</i>	▼ Sommités fleuries séchées	▼ Dépressions légères



Ci-contre : plante vivace,
la partenelle peut
mesurer jusqu'à 50 cm.

LA PARTENELLE

LE SUPER ANTI-MIGRAINE

Utilisée depuis plus de 2000 ans, la partenelle (appelée aussi grande camomille) contribue à réduire la fréquence et la gravité de ces maux de tête invalidants qu'on appelle migraines. L'un des composés de la feuille – qui en compte plus de 40 – est le parthénolide. Il est reconnu que celui-ci soulage les spasmes musculaires et prévient la constriction des vaisseaux sanguins du cerveau, qui est l'une des causes principales de ce type de céphalées.

Les études démontrant les bienfaits de la partenelle ont utilisé une préparation lyophilisée à raison de 50 à 100 mg par jour, généralement standardisée à 0,2-0,35 % de parthénolide. Dans certains pays comme le Canada, une concentration constante en parthénolide est exigée pour les produits à base de partenelle. Celle-ci est parfois mélangée à de la riboflavine (vitamine B2) et à du magnésium, car il est également établi que ces substances permettent de réduire la fréquence des migraines.



La partenelle (ou grande camomille) soulage en cas de migraine.

BON À SAVOIR

- 1525 L'herbier de Banckes conseille la partenelle pour les troubles gastriques, les maux de dents et les morsures ou piqûres.
- 1787 L'herbier de Culpeper la suggère pour les « douleurs dans la tête ».
- 1791 *The Edinburgh New Dispensatory* conseille la partenelle contre l'hystérie et la flatulence.
- 1973 Une Galloise l'expérimente pour apaiser ses migraines et constate un soulagement.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Facile à cultiver, elle fournit une profusion de fleurs chaque année et réclame peu d'attention. Les produits à base de partenelle sont vendus dans les magasins bio.

FEUILLE FRAÎCHE : le traitement classique consiste à mâcher deux feuilles par jour pour éviter les migraines.

Avertissement : risque d'aphtes avec la feuille fraîche.

GÉLULES : le dosage usuel est de 50 à 100 mg par jour. Consulter les indications du fabricant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Des essais cliniques ont montré que la partenelle est inoffensive et bien tolérée. Les personnes qui ont des aphtes en mâchant les feuilles doivent interrompre le traitement. La partenelle est déconseillée aux femmes enceintes.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Partenelle (ou grande camomille)	<i>Tanacetum parthenium</i>	Feuilles, sommités fleuries	Migraines

LA PASSIFLORE

UNE FLEUR POUR SE RELAXER

La passiflore a la capacité de combattre les troubles du sommeil et l'anxiété. On ignore par quel mécanisme précis, mais elle pourrait inhiber l'activité de certaines enzymes du cerveau. De plus, plusieurs composés de cette plante touchent les mêmes régions du cerveau que celles affectées par un neurotransmetteur apaisant, le GABA; cela explique pourquoi elle peut calmer le système nerveux, entraînant la relaxation et le sommeil. La passiflore contient divers flavonoïdes – des antioxydants connus –, et peut aussi avoir des effets anxiolytiques; les flavonoïdes sont peut-être plus concentrés dans les feuilles que dans d'autres parties de la plante.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Elle est vendue sous forme d'herbe séchée, de gélules ou encore de teinture.

INFUSION: faire bouillir de 1 à 2 cuillères à café d'herbe de passiflore séchée (sans les racines) dans 1/2 l d'eau durant 5 à 10 minutes. Filtrer et prendre 3 fois par jour et avant le coucher pour ses effets apaisants et anxiolytiques.

GÉLULES ET COMPRIMÉS: prendre, 1 à 2 fois par jour, de 1 à 2 doses de 350 mg.

TEINTURE: prendre de 1 à 2 ml, de 1 à 3 fois par jour; la passiflore est souvent associée au houblon ou à la mélisse.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La passiflore peut entraîner des vertiges et de la somnolence chez certaines personnes. Elle peut aussi accroître les effets d'autres plantes ou médicaments sédatifs, et n'est en général pas recommandée durant la grossesse. Elle est susceptible d'augmenter l'activité des traitements anticoagulants, ou avoir d'autres interactions avec eux. Il convient donc d'en parler avec son médecin.



RECETTE SANTÉ

Infusion anti-stress

Mélanger 1 verre à moutarde de camomille séchée, 1/4 de verre de boutons de lavande, 1/4 de verre de passiflore séchée, 1/4 de verre de verveine citronnée séchée et 1/4 de verre de cynorhodons (les fruits de l'églantier). Les herbes séchées sont toutes disponibles en vrac. Ajouter ensuite 1 cuillère à soupe de ce mélange par tasse de tisane, plus 1 cuillère à soupe pour la théière. Puis verser de l'eau bouillante dessus et laisser infuser pendant 5 minutes. Filtrer, sucrer et déguster!

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Passiflore	<i>Passiflora incarnata</i>	Flleurs, feuilles, tiges	Anxiété, insomnies

LA SCUTELLAIRE AMÉRICAINE

SOURCE DE SÉRÉNITÉ



Remède contre l'anxiété, la scutellaire est originaire d'Amérique du Nord.

La scutellaire est utilisée pour soulager l'anxiété et les troubles du sommeil. Elle serait liée au récepteur d'un neurotransmetteur cérébral responsable de la régulation de l'angoisse, et agirait comme un antispasmodique léger pour calmer les tensions nerveuse et musculaire, l'anxiété et l'insomnie. À ce titre, elle est conseillée par les herboristes modernes.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La scutellaire américaine que l'on peut acheter dans le commerce est récoltée dans la nature, bien qu'il existe quelques cultures dans le nord-ouest du Pacifique.

GÉLULES : prendre des gélules dosées à 850 mg (contenant des feuilles, des tiges et des fruits) 2 fois par jour, ou de 850 à 1275 mg (uniquement les feuilles) 3 fois par jour. Sinon, suivre les instructions du fabricant.

TEINTURE : certains spécialistes recommandent des teintures alcooliques de la plante fraîche, afin de conserver

davantage de composés thérapeutiques, qui sont perdus lorsqu'on la sèche. En général, la posologie est de 1 à 4 ml, à prendre entre 1 et 3 fois par jour.

INFUSION : faire infuser une cuillère à soupe de feuilles séchées (avec ou sans tiges, fleurs ou fruits) dans 25 cl d'eau chaude. Bien filtrer, puis faire refroidir et boire de 1 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Bien que des cas graves d'hépatite toxique aient été signalés, les experts s'accordent à reconnaître qu'ils ont été causés par le frelatage de produits à base de scutellaire américaine, à laquelle on avait substitué une plante d'apparence similaire mais dangereuse, la germandrée petit-chêne (*Teucrium chamaedrys*). La scutellaire peut entraîner de la somnolence ; la prudence est donc recommandée aux personnes qui prennent des médicaments contre l'insomnie ou l'anxiété.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Scutellaire américaine	▼ <i>Scutellaria lateriflora</i>	▼ Fleurs, feuilles, tiges	▼ Anxiété, insomnies

LA VALÉRIANE

UNE AMIE CONTRE L'INSOMNIE

Cette plante a subi nombre d'essais cliniques destinés à étudier l'effet qu'elle produit sur les personnes souffrant d'insomnie. Les résultats ont été mitigés, mais il semble que, si elle améliore bien le sommeil, il faut la prendre pendant au moins deux semaines pour qu'elle soit bénéfique. Les herboristes et les naturopathes considèrent que ce substitut aux médicaments couramment prescrits contre l'insomnie et d'autres troubles du sommeil est sans danger.



HISTOIRE

Valeriana officinalis et d'autres espèces de cette herbe étaient employées tant par la médecine chinoise traditionnelle que dans les cures ayurvédiques indiennes. Dans l'Antiquité, les Grecs s'en servaient pour traiter divers maux, dont l'insomnie, les troubles digestifs et hépatiques, ainsi que les infections urinaires. Au Moyen Âge, elle est devenue une sorte de remède universel en Europe.

Généralement utilisées pour favoriser le sommeil, les racines de valériane dégagent une odeur souvent âcre.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Aujourd'hui, la valériane est largement disponible. Dans la pharmacopée française, elle est classée sur la Liste A « Plantes médicinales utilisées traditionnellement ».

INFUSION: laisser infuser une cuillère à café de racine de valériane séchée dans 25 cl d'eau pendant dix minutes. Filtrer. Puis boire entre 30 et 60 minutes avant le coucher.

GÉLULES: prendre de 2 à 3 g de racine de valériane séchée 30 et 60 minutes avant le coucher.

EXTRAIT: des doses de 300 à 900 mg d'extrait de valériane standardisé en acide valérénique ont été employées dans des essais cliniques.

TEINTURE: en général, prendre de 5 à 10 ml entre une demi-heure et une heure avant le coucher.

BON À SAVOIR

- **II^e siècle apr. J.-C** Le médecin grec Galien recommande la valériane pour combattre l'insomnie.
- **XI^e siècle** *Valeriana* est citée dans un *Leechbook* anglo-saxon (vieux livre de recettes médicinales).
- **1942** L'herbe sert de preuve dans *Cinq petits cochons*, le roman d'Agatha Christie.
- **1950** Elle est retirée du Formulaire National, liste américaine de médicaments.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Valériane	<i>Valeriana officinalis</i>	Racines, rhizomes	Insomnies, anxiété



FAITES-LE VOUS-MÊME

LES JARDINS MÉDICINAUX

Cultiver ses propres plantes médicinales ne nécessite pas beaucoup de place ni de temps. Vous pouvez le faire à partir de graines ou acheter des plants dans une pépinière ou sur un marché fermier proche de chez vous. Voilà quelques idées pour vous aider à démarrer :

L'ÉCHINACÉE. On peut sans difficultés la faire pousser à partir de graines (voir page 24). La planter dans un endroit ensoleillé et bien drainé au début du printemps, quand le sol est meuble.

LA CAMOMILLE. Cette herbe médicinale peut être cultivée facilement à partir de graines, dans un endroit bien ensoleillé et bénéficiant d'un sol sablonneux et bien drainé (voir page 56). Deux variétés répandues – *Anthemis nobilis* et *Matricaria recutita* – appartiennent en réalité à des espèces différentes, mais elles ont les mêmes effets calmants.

LA LAVANDE. Le moyen le plus simple de cultiver la lavande est d'acheter de jeunes plants dans une pépinière (voir page 92). Résistant à la sécheresse, elle préfère les sols exposés au soleil et bien drainés.

L'ORTIE. Pour éviter qu'elle envahisse le jardin, il est recommandé de la mettre en pots ou dans un endroit isolé (voir page 108). Elle préfère les sols ombragés et humides.

RÉCOLTE ET ENTREPOSAGE

Les feuilles et les fleurs peuvent être séchées et conservées. Les rassembler en bouquet et les attacher avec de la ficelle ou un élastique. Suspendre dans un endroit sombre et bien aéré, jusqu'à ce qu'elles soient totalement sèches. Garder les plantes entières – ne pas broyer les fleurs ou les feuilles – dans un récipient hermétique, en indiquant sur une étiquette le contenu et la date de la récolte. Entreposées dans un lieu sec et frais, elles devraient se conserver un an.





CHAPITRE 2

BIEN RESPIRER

L'APPAREIL RESPIRATOIRE

Comme beaucoup de systèmes de l'organisme, l'appareil respiratoire fait son travail presque sans que l'on s'en rende compte, en tout cas la plupart du temps. Ainsi, nous remarquons à peine nos quelque 22 000 respirations quotidiennes. Avec l'aide du diaphragme, les poumons constituent le cœur de l'appareil respiratoire : en aspirant l'air, ils approvisionnent le corps en oxygène ; ce dernier pénètre dans le système sanguin et est envoyé vers les autres organes, les tissus et les cellules ; là, il est échangé contre du gaz carbonique, qui est à son tour acheminé vers les poumons et expiré.

Malgré ses points forts, l'appareil respiratoire, qui est constamment en contact avec le monde extérieur, est vulnérable et exposé aux infections bactériennes et virales – comme le rhume, la grippe ou encore la tuberculose. Quoi qu'il en soit, depuis que les maladies respiratoires existent, l'homme utilise des herbes médicinales pour les combattre, et avec succès. Ce chapitre traite des remèdes couramment recommandés pour soigner les troubles de ce type.

Des herbes comme la sauge (ci-dessus) et l'échinacée (ci-contre) sont employées depuis longtemps comme remèdes naturels.



- 24** Remède phare : l'échinacée
- 26** L'astragale
- 27** Le bouillon blanc
- 28** L'eucalyptus
- 29** La guimauve
- 30** Le miel
- 31** Le pélagonium
- 32** La pétasite
- 33** La réglisse
- 34** La sauge
- 35** Le sureau
- 36** Le thym vulgaire
- 37** Faites-le vous-même :
l'aromathérapie

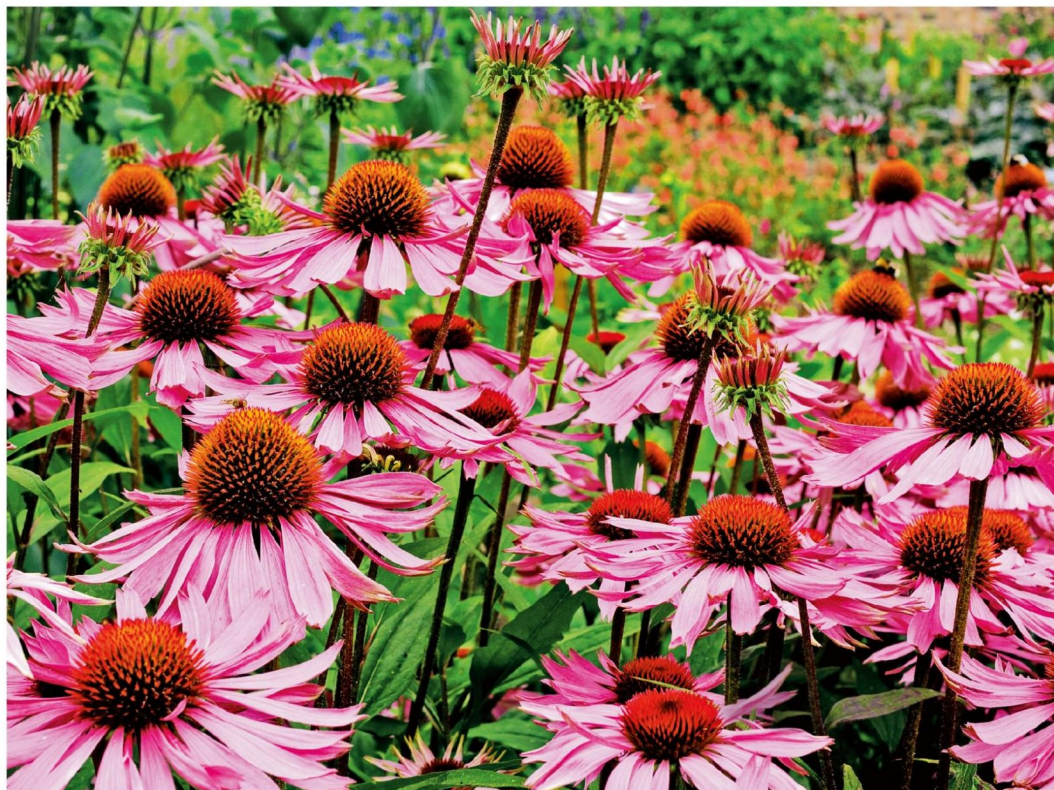
L'ÉCHINACÉE

POUR ÉCOURTER UN RHUME TENACE

Cette robuste fleur sauvage aux nombreuses vertus thérapeutiques fait partie des herbes médicinales les plus étudiées. Réputée pour amoindrir la gravité d'un rhume ou raccourcir sa durée, ses bienfaits sur le système immunitaire ont largement été démontrés: elle permet une meilleure réponse des anticorps, la stimulation des globules blancs pour mieux lutter contre l'infection, ou une plus grande production d'interférons pour combattre les virus. L'échinacée contient différents composés chimiques, qui varient en fonction de l'espèce choisie, de la partie de la plante utilisée et des techniques d'extraction

mises en œuvre. Les polysaccharides, les glycoprotéines et les alkylamides ont tous des propriétés médicinales qui stimulent le système immunitaire et inhibent efficacement les virus et les bactéries.

Les scientifiques continuent à chercher comment l'échinacée influe sur l'organisme. Son usage quotidien ne semble pas empêcher d'attraper un rhume mais, selon certaines études, il en raccourcirait la durée d'un ou deux jours. Pour obtenir des résultats, il est important de prendre des doses suffisantes d'un produit de bonne qualité dès les premiers signes de l'infection.



Toutes les parties de l'échinacée – des fleurs aux racines – sont utilisées en phytothérapie.

HISTOIRE

Entouré d'une seule rangée de pétales couleur lavande, le centre de la fleur se présente comme un dôme muni d'épines. Aux États-Unis, les Amérindiens utilisaient au moins trois espèces de cette plante médicinale, considérée comme un remède universel par les Indiens des Grandes Plaines et des régions environnantes. Les Omaha et les Ponca en mâchaient la racine fraîche pour calmer les maux de dents. Passer du jus de racine d'échinacée sur la peau aidait à guérir les brûlures et les plaies. Pour apaiser les douleurs de gencives, de bouche et de gorge, les Cheyennes buvaient une tisane à base de poudre de feuilles et de racines d'échinacée, ou mastiquaient simplement les racines. D'autres tribus employaient diverses préparations d'échinacée pour traiter le rhume, la toux, la colique, et même les morsures de serpents.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Aujourd'hui, l'ensemble de la production mondiale d'*Echinacea purpurea* est cultivée. Elle est vendue sous de nombreuses formes en pharmacie, dans les magasins bio et les épiceries. Racines et fleurs sont exploitées.

INFUSION : mettre 1 à 2 cuillères à café de feuilles ou de fleurs d'échinacée dans 25 cl d'eau bouillante et laisser infuser, ou faire bouillir 1 cuillère à café de racine dans 25 à 50 cl d'eau pendant 10 minutes.

TEINTURE : si l'on couve un rhume, ingérer une teinture de racine d'échinacée ou le jus pressé des parties aériennes de *E. purpurea* fraîche stabilisée dans l'alcool. Toutes les deux heures, prendre 1 à 2 ml purs ou dilués dans de l'eau.

GÉLULES : la dose varie selon chaque produit à base d'échinacée, la partie de plante et l'espèce utilisées.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les personnes souffrant d'une maladie auto-immune doivent être prudentes en prenant de l'échinacée, qui stimule le système immunitaire. Comme elle peut inhiber certaines enzymes du foie, en augmentant théoriquement la concentration dans le sang de certains

COMMENT LA RÉCOLTER



La totalité de la production mondiale d'*Echinacea purpurea* est issue de cultures commerciales provenant d'Europe et d'Amérique du Nord. Cette espèce est récoltée pour le marché de l'herboristerie quand ses fleurs sont complètement ouvertes, car c'est à ce moment-là que les principaux composés chimiques sont le plus efficaces. On ramasse les racines à la fin de l'automne, lorsque l'échinacée est âgée de 3 ou 4 ans ; les sécher avant tout traitement ou extraction des composés actifs de la plante.

Pour préserver la santé des fleurs vivant à l'état sauvage, il faut les récolter manuellement, avec précaution. Laisser des portions de rhizomes dans le sol pour assurer la repousse.

médicaments comme l'itraconazole (pour soigner les infections fongiques), la lovastatine (pour abaisser le taux de cholestérol) et la fexofénadine (contre les allergies), il faut donc être prudent lorsqu'on ingère de l'échinacée en association avec ces médicaments ou d'autres, comme la pilule contraceptive. Une réaction allergique rare peut survenir chez les individus sensibles à d'autres plantes de la famille des astéracées (marguerites). Certaines personnes ressentent de très légers maux de ventre ou des vertiges. À forte dose, l'échinacée est susceptible de provoquer des nausées.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Échinacée	▼ <i>Echinacea purpurea</i> , <i>E. angustifolia</i> , <i>E. pallida</i>	▼ Plante entière	▼ Rhume et grippe, plaies

L'ASTRAGALE

DOPE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Certains remèdes naturels sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris dès les premiers signes de la maladie, mais l'astragale agit davantage quand elle est utilisée de manière préventive. Selon des études menées en laboratoire, les extraits de racine d'astragale améliorent le fonctionnement des globules blancs et accroissent même le taux d'anticorps chez les personnes saines. L'astragale pourrait également augmenter les taux d'interférons, protéines qui stimulent les défenses immunitaires et combattent les infections virales et les tumeurs. Ces propriétés aident à prévenir les infections des voies respiratoires supérieures, surtout chez les personnes sujettes au rhume et à la grippe.



La racine d'astragale séchée est utilisée depuis des siècles en médecine chinoise.

RECETTE SANTÉ

«Beurre» d'astragale

Au bain-marie, faire chauffer à feu doux 1 verre à moutarde de tahini et 7 cuillères à soupe de beurre de graines de citrouille (en vente dans les magasins bio). Incorporer 3 cuillères à soupe de poudre de racine d'astragale, puis 3 cuillères à soupe d'huile de sésame, et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse (s'il est trop ferme, ajouter jusqu'à 1 cuillère à soupe d'huile de sésame). Ce substitut de beurre de noix se conservera deux semaines au réfrigérateur.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'astragale est vendue sous forme de racine séchée, de racine moulue en gélules ou en comprimés, d'extrait fluide ou d'ingrédient pour les infusions.

INFUSION: la dose quotidienne à prendre est très variable; la posologie usuelle est de 3 à 6 cuillères à soupe de racine séchée et hachée, que l'on fait mijoter dans 50 cl à 1 l d'eau pendant 10 à 15 minutes.

GÉLULES: le dosage habituel est de 1 à 3 g de poudre de racine séchée par jour, selon le procédé de fabrication mis en œuvre et la maladie traitée.

TEINTURE: prendre 2 à 4 ml, 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

En général sans danger et bien tolérée, elle est déconseillée aux personnes souffrant d'une infection aiguë. Les individus atteints d'une maladie auto-immune doivent consulter un professionnel de santé avant d'utiliser une plante stimulant le système immunitaire.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Astragale	<i>Astragalus membranaceus</i>	Racines	Soutien immunitaire, infection virale, tonicité

LE BOUILLON BLANC

UN CALMANT POUR LES MAUX DE GORGE

Les tiges et les feuilles gris-vert de bouillon blanc sont employées contre les symptômes de la bronchite, de la toux et d'autres affections de la gorge, car cette plante médicinale a une double action expectorante et gainante, apaisante pour les tissus respiratoires irrités. Différentes parties de la plante peuvent servir, notamment les feuilles, les fleurs et les racines. L'infusion de feuilles ou de fleurs soulage la gorge et est utilisée de longue date pour soigner les maladies respiratoires. Bien qu'il soit exploité depuis longtemps à des fins médicales, le bouillon blanc n'a pas fait l'objet de recherches approfondies, mais il reste un remède phytothérapique respecté. La plante possède aussi des propriétés adoucissantes, anti-inflammatoires et antibactériennes.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le bouillon blanc n'est généralement pas cultivé comme plante de jardin. Il est vendu sous forme séchée, ainsi qu'en gélules ou encore en teinture.

INFUSION: verser 1/4 l d'eau bouillante sur 1 cuillère à soupe de feuilles et de fleurs séchées de bouillon blanc. Filtrer. Boire 1 tasse (1/4 l), 2 à 4 fois par jour.

TEINTURE: prendre 1 à 4 ml, 3 fois par jour, ou bien suivre les indications du fabricant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les graines de bouillon blanc sont toxiques et doivent être exclues des extraits, des gélules et des infusions. Le reste de la plante est considéré comme inoffensif et est généralement bien toléré.



Fragiles, les fleurs de bouillon blanc doivent être récoltées à la main.

RECETTE SANTÉ

Tisane expectorante au bouillon blanc

Mélanger 3 cuillères à soupe de graines de fenouil, 2 cuillères à soupe de fleurs de bouillon blanc séchées et 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe poivrée séchée dans un récipient à couvercle hermétique. Mettre 1 cuillère à soupe de ce mélange dans 25 cl d'eau bouillante et laisser infuser pendant 10 minutes. Sucrez avec du miel pour renforcer les propriétés expectorantes et boire lentement.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i>	Feuilles, fleurs	Otite, rhume, bronchite

L'EUCALYPTUS

UN VRAI CONFORT RESPIRATOIRE



Les propriétés médicinales de l'eucalyptus résident dans ses feuilles.

L'huile extraite des feuilles et des fleurs d'eucalyptus aide à soulager les infections des voies respiratoires supérieures, le rhume, la toux et l'asthme. Les huiles volatiles, en particulier le cinéole (également appelé eucalyptol), aident à soulager la toux en stimulant l'élimination du mucus des poumons, en dilatant les voies aériennes et en combattant leur inflammation. L'eucalyptus entre dans la composition de nombreux remèdes en vente libre contre la toux et le rhume, y compris les pommades pour frictionner la poitrine.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Eucalyptus globulus est vendu sous forme de gélules, d'infusions, de feuilles séchées et d'huiles essentielles. Ces dernières, qui servent aussi de base à un répulsif pour insectes, donnent aux feuilles un arôme très puissant.

GÉLULES : les gélules d'eucalyptol – prises en doses de 200 mg, 3 fois par jour – aident à soulager à la fois l'emphysème et les problèmes respiratoires liés à l'asthme.

INFUSION : laisser infuser environ 1/2 cuillère à café de feuilles d'eucalyptus séchées ou fraîches dans 1/4 à 1/2 l d'eau durant 5 minutes. Boire 3 fois par jour en cas de toux.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'huile d'eucalyptus ingérée est susceptible de provoquer des nausées, des vomissements, une faiblesse musculaire, des problèmes respiratoires, une accélération du rythme cardiaque, ainsi qu'une hypotension artérielle. Ces symptômes ont été signalés après l'ingestion de très petites quantités – moins d'une cuillère à café. L'eucalyptus pouvant également provoquer de l'hypoglycémie, il est recommandé aux diabétiques de se montrer prudents quand ils recourent à cette plante. L'huile d'eucalyptus peut interagir avec un certain nombre de médicaments. Les personnes qui prennent des remèdes sur ordonnance doivent donc impérativement consulter un professionnel de santé avant de commencer tout traitement à base d'*Eucalyptus globulus*.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	Feuilles, huile	Rhume, toux, asthme, emphysème

LA GUIMAUVE

UNE PLANTE MÉDICINALE MULTITÂCHE



Racines et fleurs de guimauve.

Flottant dans le chocolat chaud ou fondant au-dessus d'un feu de camp, la guimauve est une confiserie très appréciée. Cette friandise vient en réalité d'un remède naturel confectionné avec les racines et les feuilles de guimauve. Cette plante contient une substance gélatineuse, le mucilage, qui apaise les muqueuses irritées par les maux de gorge, soulage la toux et l'indigestion. En application topique, elle peut aussi apaiser la peau sèche et gercée.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les feuilles et les racines de guimauve sont les parties de la plante qui sont employées en phytothérapie. Les feuilles séchées peuvent être utilisées en infusions, sous forme d'extraits fluides et de teintures. Les racines sont

disponibles séchées, pelées ou non. La guimauve est également vendue sous forme d'extraits, de teinture, de gélules et de pommade.

TISANE: laisser infuser 1 cuillère à café de racine de guimauve séchée et hachée dans 25 cl d'eau à température ambiante, pendant 2 à 3 heures. Filtrer et boire 1/2 tasse (12 cl), 2 à 3 fois par jour.

INFUSION: prendre 1 à 2 cuillères à café pour apaiser une gorge irritée ou réduire les symptômes de la toux.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La guimauve est en général considérée sans danger. Mais une étude indique qu'elle pourrait abaisser le taux de sucre dans le sang, les diabétiques doivent donc consulter leur médecin avant d'en prendre.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i>	Feuilles, racines	Mal de gorge, mal d'estomac

LE MIEL



POUR TROMPER LA TOUX

Doré, sucré et collant, le miel est récolté par les hommes depuis des millénaires. Apprécié en cuisine pour son goût, il est également connu de longue date pour ses vertus médicinales. La science a montré que ce précieux nectar possède des propriétés antibactériennes, et qu'il est efficace dans le traitement des coupures, des écorchures et des plaies. Il sert aussi à soigner la toux et les maux de gorge, symptômes du rhume et de la grippe. En 2007, une étude a mis en évidence que du miel donné aux enfants avant le coucher calmait davantage la toux que le dextrométhorphane (DM), un antitussif présent dans de nombreux médicaments en vente libre contre le rhume.

COMMENT L'UTILISER

ANTITUSSIF: mélanger 1 cuillère à soupe de miel avec 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé. Faire chauffer à feu doux, et ensuite prendre 1 cuillère à café toutes les heures en fonction de ses besoins.

MAL DE GORGE: mélanger 2 cuillères à café de miel avec 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans 25 cl d'eau chaude. Boire très régulièrement pour soulager peu à peu le mal de gorge.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le miel est sans danger pour les adultes. Mais il est conseillé de ne pas en donner aux enfants âgés de moins de 1 an, à cause du risque de botulisme infantile – une forme d'intoxication alimentaire.



Prendre une cuillerée de miel pour apaiser les gorges enflammées.

BON À SAVOIR

- Dans l'Égypte ancienne, les médicaments étaient presque tous fabriqués avec du miel, du vin et du lait.
- Les Grecs anciens buvaient de l'oénomel, une boisson composée de miel et de jus de raisin non fermenté.
- Le prophète musulman Mahomet prônait le miel pour les problèmes de transit.
- La médecine ayurvédique considère que le miel maintient les dents et les gencives en bonne santé.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Miel	Mel	Miel en rayon	Toux, mal de gorge, laryngite, soin des plaies

LE PÉLARGONIUM

COMBAT LES AFFECTIONS RESPIRATOIRES

Le pélargonium (ou géranium du Cap) joue depuis longtemps un rôle important dans la médecine traditionnelle africaine. Depuis des siècles, *Pelargonium sidoides* – ou simplement pélargonium en phytothérapie moderne – est utilisé par les Zoulous, les Xhosas, les Basothos et les Fingos. Les phytothérapeutes recommandent la racine pour aider à réduire les symptômes d'infections respiratoires comme la toux, le rhume, les maux de gorge, la pneumonie, l'angine et la sinusite aiguë, ainsi que pour prévenir les infections secondaires comme la bronchite chronique. Elle sert souvent de substitut aux antibiotiques dans certaines de ces affections.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Pelargonium sidoides est vendu en extrait, en comprimés/gélules et sous forme de teinture.

EXTRAIT : des essais cliniques ont démontré l'efficacité de l'Umckaloabo pour traiter la bronchite et le simple rhume. Cet extrait à base de racines de *Pelargonium sidoides*

Les fleurs pourpres et les racines tubéreuses du pélargonium.



BON À SAVOIR

- 1920** Grâce à la Stevens' Consumption Cure (remède de Stevens), à base de pélargonium, des tuberculeux suisses sont traités avec succès.
- 1983** Des compagnies pharmaceutiques allemandes commercialisent la racine de *P. sidoides* sous le nom de Umckaloabo.
- 2002** Les ventes d'Umckaloabo dépassent les 55 millions d'euros de chiffre d'affaires par an.
- 2008** Zucol, un remède contre le rhume à base de pélargonium devient disponible aux États-Unis.

est disponible sous la forme d'un produit avec ou sans alcool. Dans tous les cas, suivre la posologie indiquée sur l'emballage des extraits.

COMPRIMÉS/GÉLULES : ils sont recommandés pour lutter contre le virus du rhume.

TEINTURE : les teintures alcooliques de géranium du Cap sont de plus en plus faciles à trouver dans le commerce ou sur internet ; la dose habituelle proposée est de 1 cuillère à café (5 ml), prise 3 à 4 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les extraits de racine de pélargonium sont en général bien tolérés, bien que certains utilisateurs signalent de légers maux de ventre, des éruptions cutanées et des troubles du système nerveux. Leur utilisation pendant la grossesse et l'allaitement est déconseillée.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Pélargonium (ou géranium du Cap)	▼ <i>Pelargonium sidoides</i>	▼ Racines	▼ Bronchite, rhume, grippe, sinusite

LA PÉTASITE

UN ANTI-ALLERGIQUE COMPLET

La pétasite est capable de soulager les symptômes des allergies saisonnières, telles que les démangeaisons oculaires, l'écoulement nasal et les éternuements, sans provoquer de somnolence ni d'autres effets secondaires associés à la prise d'antihistaminiques. Les racines de cette plante réduisent l'inflammation et semblent inhiber les mastocytes – un type de cellule qui joue un rôle dans les congestions nasales et les allergies. Aujourd'hui comme hier, la pétasite est prescrite pour soulager les douleurs articulaires, apaiser la toux et la bronchite, et calmer les irritations de l'intestin grêle.

HISTOIRE

Les Grecs anciens l'utilisaient pour traiter l'asthme. Dans l'Europe médiévale, l'infusion de racines ou de feuilles de pétasite était un remède contre la toux, l'enrouement, les infections des bronches et des voies urinaires. On l'employait aussi pour expulser les vers intestinaux, faire baisser la fièvre et calmer les affections de l'intestin.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La majorité de la production de la pétasite est récoltée à l'état sauvage dans l'est de l'Europe et vendue sous forme de compléments alimentaires.

EXTRAIT : une quantité constante des principaux composés actifs est souhaitable. Choisir notamment des produits qui garantissent un minimum de 7,5 mg de pétasine et d'isopétasine. Pour traiter les allergies saisonnières, la dose habituelle pour un adulte est de 50 à 75 mg d'extrait pris 2 fois par jour. La posologie utilisée dans les études pour les enfants âgés de 10 à 12 ans était de 25 mg, 2 fois par jour.



La pétasite a de grandes feuilles en forme de cœur.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La pétasite contient naturellement des alcaloïdes pyrrolizidiniques (PA), un groupe de composés qui peuvent être toxiques pour le foie. N'utiliser que les produits étiquetés « sans PA ». Il est déconseillé de prendre de la pétasite pendant la grossesse et l'allaitement.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Pétasite	<i>Petasites hybridus</i>	Feuilles, rhizomes	Allergies saisonnières, migraines

LA RÉGLISSE

LE CALMANT NATUREL DE LA TOUX

Gâce à ses propriétés gainantes, la racine de réglisse soulage les maux de gorge et apaise la toux, les brûlures d'estomac et la gastrite. Les phytothérapeutes et les naturopathes la prescrivent notamment pour soigner les ulcères buccaux, les maux de gorge, les laryngites, la toux et les infections des bronches.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les produits à base de réglisse sont fabriqués à partir de la racine séchée. Des préparations à base de poudre de racine séchée sont réalisées pour les comprimés, les tisanes et les gélules, ainsi que pour les extraits fluides.

PASTILLES: pour un mal de gorge, prendre pendant plusieurs jours, à quelques heures d'intervalle, des pastilles de réglisse; les propriétés gainantes de cette plante apaiseront les zones enflammées.

INFUSION: ajouter 1 à 2 cuillères à café de racine de réglisse en poudre dans 1/2 l d'eau bouillante. Faire bouillir 10 minutes. Filtrer, laisser refroidir et boire une demi-



Des rhizomes de réglisse séchée.

tasse (12 cl), 3 à 4 fois par jour durant 1 semaine.

COMPRIMÉS: les brûlures d'estomac, la gastrite ou des maladies apparentées nécessitant un traitement à la réglisse pendant plus d'une semaine répondent bien aux comprimés de réglisse déglycyrrhizinisé – ou DGL – (généralement 1 à 2 comprimés de 380 mg), à avaler avant les repas et au coucher.

RECETTE SANTÉ

Élixir de réglisse

Dans 25 cl d'eau bouillante, faire infuser 1 cuillère à café de racine de réglisse. Filtrer, réserver le liquide et prélever 2 cuillères à soupe pour mouiller 2 cuillères à soupe d'hysope séchée. Mélanger 25 cl de liquide à la réglisse, l'hysope et 25 cl de miel dans une casserole. Porter à ébullition, baisser le feu, faire mijoter 30 minutes avec un couvercle. Filtrer, réfrigérer. Une cuillère à café de cet élixir plusieurs fois par jour apaisera toux et mal de gorge.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La réglisse est en général sans danger si elle est prise aux doses indiquées ci-dessus durant moins d'une semaine. Les personnes souffrant de brûlures d'estomac ou d'une gastrite prendront un produit DGL. Celles qui ont de l'hypertension artérielle, des troubles cardiaques ou rénaux, ou qui prennent des anticoagulants ou des médicaments contre la tension, doivent se montrer prudentes avec la réglisse, même en petites quantités. Son usage est déconseillé lors de la grossesse ou l'allaitement.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Réglisse	▼ <i>Glycyrrhiza glabra</i>	▼ Rhizomes	▼ Maux de gorge, toux, brûlure d'estomac, gastrite

LA SAUGE OFFICINALE

SAVOUREUSE ET ADOUCISSANTE

Traditionnellement utilisée pour parfumer la volaille et de nombreux plats salés, cette plante médicinale est également efficace pour le mal de gorge, la toux et le rhume. L'infusion de sauge est employée de longue date comme remède, souvent en gargarisme, et des études scientifiques ont confirmé qu'elle est très précieuse pour soulager les affections de gorge. La sauge officinale a une action antibactérienne, ce qui explique peut-être son usage en cas de gastro-entérite ou d'autres infections urinaires et gastro-intestinales mineures.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

On peut cultiver la sauge chez soi à partir de boutures ou de graines. Elle aime la terre meuble et bien drainée, sans humidité excessive. La majorité de la production mondiale de sauge officinale est récoltée à l'état sauvage dans les montagnes côtières de Croatie, du Monténégro et d'Albanie. La plupart des magasins vendent les feuilles fraîches ou séchées; des compléments alimentaires et des teintures se trouvent dans les enseignes bio.



Les feuilles de sauge officinale sont utilisées à la fois en cuisine et en médecine.

INFUSION: mettre 1 cuillère à café de sauge officinale hachée dans 25 cl d'eau 10 minutes et laisser infuser. Filtrer. Boire ou utiliser en gargarisme contre le mal de gorge.

GÉLULES: 500 mg de feuilles de sauge, 2 fois par jour.

TEINTURE: prendre 2 ml, 2 fois par jour. Ou suivre les recommandations données par le fabricant. On peut ajouter une teinture de 5 ml dans 1 tasse d'eau et l'utiliser également en gargarisme, 3 fois par jour.

RECETTE SANTÉ

Gargarisme de sauge

Mélanger 30 g de feuilles de sauge séchée et 30 g de feuilles de thym séché dans un moulin à café. Moudre et placer dans un bocal d'1 l. Ajouter un 1/2 l de vinaigre de cidre, mélanger. Fermer hermétiquement le bocal. Laisser reposer 14 jours. Remuer régulièrement. Filtrer. Verser dans une bouteille de couleur sombre. Ce gargarisme peut être utilisé sans danger pour le mal de gorge et pour avoir une haleine fraîche.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La quantité de sauge consommée comme herbe aromatique est inoffensive, mais il est recommandé de ne pas dépasser les doses indiquées ci-dessus. Les extraits alcooliques ne doivent pas être pris pendant plus de 1 à 2 semaines; la teinture diluée dans l'eau et utilisée en bain de bouche ou en gargarisme est sans danger.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Sauge	<i>Salvia officinalis</i>	Feuilles, fleurs	Mal de gorge, toux, rhume, stimulant pour la mémoire

LE SUREAU

UN ANTI-RHUME À BASE DE BAIES

Les baies de sureau mûres sont pleines de vitamine C et d'antioxydants. Des études ont montré qu'elles peuvent aider à raccourcir la durée des symptômes du rhume et de la grippe lorsqu'elles sont prises sous forme de sirop. Les préparations à base de ce fruit peuvent aussi abrégé l'inflammation des muqueuses, diminuer les éternuements, les démangeaisons et autres réactions allergiques.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le sureau noir (*Sambucus nigra*) est présent dans la plus grande partie de l'Europe, sauf dans l'extrême nord. Il pousse dans des habitats semblables à ceux de son équivalent nord-américain, le sureau du Canada (ou sureau blanc, *Sambucus canadensis*). Le sureau est facile à cultiver et peut s'acheter dans les pépinières. On utilise aussi bien les fleurs que les fruits.

Les fleurs de sureau sont récoltées en pleine floraison, en secouant simplement les capitules au-dessus d'un sac ou d'un panier. Quand les fruits sont mûrs, en août ou début septembre, ils sont faciles à récolter.

SIROP: le Sambucol, un sirop de baies de sureau vendu dans le commerce, a fait l'objet de plusieurs études scientifiques. Il contient 38% d'un extrait obtenu à partir des fruits du sureau. Le dosage recommandé est de 2 cuillères à café 4 fois par jour, même si des essais cliniques ont été effectués avec des prises d'1 cuillère à soupe 4 fois par jour pour traiter la grippe.

PASTILLE: en pastille, le sureau est associé au zinc ainsi qu'à d'autres plantes. Les pastilles peuvent être prises plusieurs fois par jour lorsque le rhume commence.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les baies de sureau mûres et les produits qui en sont issus paraissent sans danger quand ils sont pris durant quelques jours pour atténuer les symptômes du rhume et de la grippe. Il est déconseillé de consommer des baies immatures ou des produits extraits d'autres parties de la plante. Ils contiennent tous de dangereux composés pouvant provoquer des nausées, des vomissements, de la diarrhée, des vertiges ou de la confusion. Les personnes atteintes de maladies auto-immunes doivent être prudentes, comme avec toute substance pouvant stimuler le système immunitaire.



Les baies de sureau sont riches en vitamine C et en antioxydants.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Sureau	▼ <i>Sambucus nigra</i>	▼ Fleurs, fruits	▼ Rhume, grippe

LE THYM VULGAIRE

UNE HERBE POUR LA CUISINE ET LES SOINS

Le thym vulgaire, comme la sauge, est l'une des herbes aromatiques qui servent à la fois d'ingrédient culinaire et de médicament. Ses composés aromatiques – également appelés huiles essentielles ou volatiles – aident à soulager la toux, de deux façons différentes. C'est un antispasmodique et un expectorant, ce qui veut dire que non seulement il calme la toux, mais qu'il contribue aussi à dégager le mucus des bronches. C'est aussi un antibactérien et un antiviral.

Plusieurs huiles volatiles contenues dans le thym vulgaire, notamment le thymol et le carvacrol, sont à l'origine de son arôme, de ses effets expectorants et de son action inhibitrice sur les bactéries, les virus et les champignons. Aujourd'hui, phytothérapeutes et naturopathes le recommandent pour soigner la toux, le rhume, la grippe, la bronchite et l'asthme. Ils conseillent aussi cette herbe officinale pour apaiser les troubles digestifs, car elle a un effet relaxant sur les muscles lisses de l'estomac et sur ceux des intestins.

Les feuilles de thym sont recommandées pour la toux et le rhume.



RECETTE SANTÉ

Infusion de thym

Laisser infuser 1 cuillère à café de feuilles de thym séché dans une tasse d'eau chaude. La couvrir avec une soucoupe pour que les composés aromatiques importants ne s'évaporent pas. Filtrer et ajouter du miel, selon son goût. Le miel complète l'action du thym en gainant le fond de la gorge. Il est recommandé de boire une tasse de tisane plusieurs fois par jour pour lutter contre la toux.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Depuis des siècles, cette plante vivace est une «herbe potagère» ou «herbe fine» de base des jardins. La plus grande partie du thym commercialisé est cultivé dans l'est et l'ouest de l'Europe. Les extraits de thym sont disponibles en gélules et en sirop, à des doses et à des puissances diverses. Ces produits associent souvent le thym à d'autres herbes considérées comme utiles pour les affections respiratoires. L'utilisation spécifique dépend de chaque produit.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le thym vulgaire est sans danger, surtout en infusion. Il est déconseillé de consommer de l'huile essentielle de thym vulgaire – comme toute autre huile essentielle – à forte dose ou pendant de longues périodes.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Thym	<i>Thymus vulgaris</i>	Feuilles, fleurs, huile	Toux, rhume, grippe



Les huiles essentielles de plantes sont utilisées en aromathérapie pour restaurer la santé et l'équilibre du corps et de l'esprit.

FAITES-LE VOUS-MÊME

L'AROMATHÉRAPIE

Connu sous le nom d'aromathérapie, l'art d'utiliser les huiles essentielles aromatiques pour soigner remonte à l'Égypte ancienne et à l'Empire perse. Pour améliorer sa santé, on peut inhaler des huiles essentielles de plantes, ou les mélanger à une base pour les appliquer sur la peau. On peut utiliser ces techniques simples chez soi.

UNE ATMOSPHÈRE REPOSANTE. Dans un vaporisateur, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans une 1/2 tasse d'eau (12 cl) et 1 cuillère à soupe de vodka. Bien mélanger. Vaporiser un peu de ce mélange dans l'air ambiant.

UN BAIN APAISANT. Dans un bain chaud, ajouter 5 à 10 gouttes d'huile de géranium. Fermer la porte de la salle de bains pour que le parfum demeure dans la pièce, et rester dans l'eau une quinzaine de minutes.

HUILE POUR LE CORPS AU CITRON. Faites vous-même une huile pour le corps revigorante en ajoutant 10 à 12 gouttes d'huile essentielle de citron à 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce. Conservez dans un bocal avec un couvercle hermétique. Appliquez sur la peau humide après la douche ou le bain.

INHALATION POUR LES SINUS

Mettre 3 gouttes d'huile essentielle de romarin, 1 goutte d'huile de menthe poivrée et 1 goutte d'huile d'eucalyptus dans un bol résistant à la chaleur. Ajouter 1 l d'eau bouillante. S'asseoir, puis se couvrir la tête et les épaules d'une serviette. Se pencher au-dessus du bol pour inhaler la vapeur parfumée. Se tenir à plus de 30 cm de la surface de l'eau.

Attention: cette inhalation est déconseillée aux enfants de moins de 3 ans et aux personnes souffrant d'asthme, d'affections respiratoires réactionnelles ou allergiques à l'une des huiles essentielles indiquées.





UN CŒUR EN PLEINE FORME

L'APPAREIL CIRCULATOIRE

Le système cardiovasculaire est le réseau de transport de l'organisme : il permet la circulation des gaz, des hormones, des nutriments et des cellules du système immunitaire. Il est constitué de trois éléments principaux : le cœur, les vaisseaux sanguins et le sang – composé d'un liquide, le plasma, de globules rouges et blancs, et de plaquettes.

Une bonne santé cardiovasculaire est primordiale. Une mauvaise alimentation et le manque d'exercice, ainsi que le stress et certains modes de vie, ont été associés à un grand nombre de problèmes cardiovasculaires courants – allant de l'hypertension artérielle et d'un taux de cholestérol élevé (hyperlipémie ou hypercholestérolémie) au diabète et aux maladies cardiaques. Les pathologies cardiovasculaires sont aujourd'hui à l'origine de 140 000 décès environ par an, en France. Dans l'Antiquité, les médecins essayaient de traiter et de prévenir ces problèmes à l'aide d'herbes médicinales. Certaines font toujours partie de l'arsenal de plantes que les herboristes modernes prescrivent aujourd'hui.

Ci-contre : les fruits pourpres du karkadé (hibiscus) s'appellent calices.
Ci-dessus : des bâtons de cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*).



- 40** Remède phare : le thé
- 42** L'ail
- 43** L'aubépine
- 44** Le cacao
- 45** La cannelle de Ceylan
- 46** Le gingko
- 47** Le karkadé
- 48** Le marronnier d'Inde
- 49** La myrtille
- 50** La vigne et les pépins de raisin
- 51** Faites-le vous-même :
les jardinières

LE THÉ

LE REMÈDE COMPLET

Le thé est la seconde boisson la plus consommée au monde après l'eau. Ses trois principales variétés – vert, oolong et noir – viennent de la même plante, *Camellia sinensis*. Elles doivent leurs différences à des variations dans le traitement des feuilles séchées.

À l'origine, le thé vert était utilisé dans les médecines traditionnelles chinoise et indienne. Il est apprécié depuis longtemps comme stimulant, diurétique et astringent pour maîtriser les saignements et guérir les plaies, et comme tonique pour améliorer l'état du cœur et des vaisseaux sanguins. Traditionnellement, on en buvait pour aider à la digestion et réguler le taux de sucre dans le sang.

Selon des études menées sur l'homme et l'animal, ainsi qu'en laboratoire, le thé vert aiderait à prévenir les maladies coronariennes; des recherches ont mis en évidence une diminution du risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) ou de crise cardiaque chez les personnes qui boivent au moins cinq tasses de thé vert par jour. Il aide à baisser le taux de cholestérol et pourrait réduire le diabète en régulant le taux de sucre dans le sang. Le thé vert pourrait également amoindrir l'inflammation associée aux maladies de l'intestin, favoriser la perte de poids, mais aussi inhiber et même prévenir le développement de nombreux types de cancers.



Noir ou vert, le thé commence avec des feuilles de *Camellia sinensis*.

HISTOIRE

Le théier est cultivé en Chine depuis presque 5000 ans. Selon la légende, l'empereur chinois Shennong a bu la première gorgée de thé par hasard, en 2737 av. J.-C.; cette boisson a ensuite gagné le Japon, au XII^e siècle. Et c'est au début du XVII^e siècle que la Compagnie néerlandaise des Indes orientales en importa pour la première fois en Europe. Sa consommation s'est alors rapidement enracinée en Angleterre et dans ses colonies nord-américaines, où une révolte contre la taxation et l'encadrement du commerce du thé contribuèrent à déclencher la Révolution américaine.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le théier est cultivé à des fins commerciales dans les zones subtropicales et les montagnes tropicales de l'est de l'Asie. Fabriquée à partir des bourgeons et des jeunes feuilles de l'arbuste, c'est la plante à boissons la plus bue dans le monde. Le thé noir est en fait du thé vert oxydé, qui demande une étape de fabrication supplémentaire: avant le séchage final, on fait fermenter les feuilles déjà flétries. Des méthodes de fabrication différentes produisent des variétés ayant des profils chimiques – et donc des goûts – et des propriétés médicinales différentes.

INFUSION: laisser infuser 1 cuillère à café de feuilles de thé dans 25 cl d'eau chaude (le temps d'infusion dépend en partie de la force désirée). Pour la perte de poids ou son maintien, ainsi que pour la prévention du cancer et des crises cardiaques, 1l à 1,5l par jour peuvent être nécessaires.

Les produits décaféinés, ou déthéinés, apportent la plupart des bienfaits médicinaux de la plante. Mais la caféine et la théophylline sont les substances qui favorisent la perte de poids. Si l'on ajoute du lait, cela peut diminuer l'absorption des polyphénols; la tasse de thé la plus efficace sur le plan médicinal n'utilise que de l'eau, avec éventuellement un peu d'édulcorant selon son goût.

GÉLULES: elles sont fabriquées à partir de feuilles de thé séché standardisées en polyphénol; le dosage usuel est de 500 mg, 1 ou 2 fois par jour.

COMMENT LE RÉCOLTER



Le thé est cultivé dans de grandes plantations, sur d'interminables rangées, dans les zones sub-tropicales et les montagnes tropicales de l'est de l'Asie, où il est exploité à grande échelle depuis des siècles. La récolte des feuilles nécessite une main-d'œuvre nombreuse; il faut du doigté pour éviter d'écraser les feuilles tendres. On ne cueille que les plus jeunes pousses, généralement les deux ou trois dernières feuilles, et le bourgeon de chaque branche. Puis, selon le type de thé désiré, on choisit le mode de séchage et de traitement des feuilles.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Relativement peu de problèmes ont été associés à la consommation de cette plante jusqu'à présent, bien que la caféine puisse sans conteste causer de l'agitation, voire de l'anxiété, chez un certain nombre de personnes. Quelques cas d'hépatite toxique ont toutefois été signalés avec la prise d'extraits de thé vert.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Thé	<i>Camellia sinensis</i>	Feuilles, bourgeons	Santé du cœur, cholestérol, anti-inflammatoire

L'AIL

DES GOUSSES QUI GUÉRISSENT



L'ail est facile à utiliser.
Il suffit d'en manger!

Depuis longtemps utilisé comme plante médicinale ou en cuisine, il sert à prévenir et traiter les maladies cardiaques, réguler le taux de cholestérol, réduire l'hypertension artérielle et renforcer le système immunitaire. Il est aussi recommandé pour les affections digestives, car il aide à inhiber des bactéries intestinales – comme *Helicobacter pylori*, impliquée dans les ulcères et le cancer de l'estomac –, et certains organismes provoquant la diarrhée. Frais, il permet la détérioration d'organismes responsables du rhume. Une étude a d'ailleurs constaté que la prise de compléments alimentaires à base d'ail peut contribuer à prévenir un simple rhume.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Il est largement disponible, quelle que soit sa forme.

SAUCE: l'un des moyens les plus faciles de consommer de l'ail est tout simplement d'en manger! Écraser deux

gousses, les mélanger à de l'huile d'olive, ajouter un filet de citron et parsemer sur une salade.

GÉLULES: si l'on en achète sous forme de gélules, il est nécessaire de choisir des produits standardisés en allicine, un ingrédient essentiel. La recherche médicale indique que les meilleurs produits à base d'ail sont ceux qui fournissent de 4 à 8 mg d'allicine par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La consommation d'ail cru en quantité importante (plus de 4 gousses par jour) pourrait influencer sur la capacité des plaquettes à former un caillot. Ce risque est faible, mais il est toutefois recommandé de réduire sa consommation dix jours avant une intervention chirurgicale et de ne pas dépasser cette quantité si l'on prend des anticoagulants. L'ail peut en outre interférer avec des médicaments utilisés pour traiter l'infection au VIH.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Ail	▼ <i>Allium sativum</i>	▼ Bulbe	▼ Santé du cœur, indigestion

L'AUBÉPINE

LE MEILLEUR PARTENAIRE DU CŒUR



Les fleurs, les feuilles et les fruits de l'aubépine sont bénéfiques pour le cœur.

Longtemps cultivée comme arbuste ornemental, l'aubépine est à présent utilisée en phytothérapie pour diverses affections cardiovasculaires. Elle peut notamment aider à améliorer la fonction cardiaque et soulager l'essoufflement et la fatigue chez les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque congestive; elle peut aussi contribuer à soulager les douleurs thoraciques (angine de poitrine) causées par un débit sanguin réduit en direction du cœur. Des recherches montrent que l'aubépine améliore la circulation sanguine dans le cœur lui-même, assurant une bonne oxygénation des cellules du muscle cardiaque. Les phytothérapeutes recommandent aussi l'aubépine pour réduire l'hypertension artérielle, abaisser le taux de cholestérol et l'accumulation de dépôts gras (plaques) dans les vaisseaux sanguins, qui peuvent favoriser l'athérosclérose.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'aubépine est disponible en gélules, teintures et extraits standardisés, ainsi que sous la forme de feuilles, de fleurs et de baies séchées.

INFUSION: laisser infuser 2 cuillères à café de feuilles et fleurs d'aubépine dans 0,35 l d'eau pendant 10 minutes. Filtrer et boire 1 à 2 tasses par jour.

TEINTURE: en général, prendre 5 ml, 2 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'aubépine est considérée comme une plante ne présentant aucun danger et parfaitement tolérée. Les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou qui sont traitées pour une maladie cardiovasculaire devront cependant veiller à ne jamais l'employer sans avoir recours à une surveillance médicale, par précaution.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Aubépine	<i>Crataegus laevigata</i>	Feuilles, fleurs, fruits	Santé du cœur

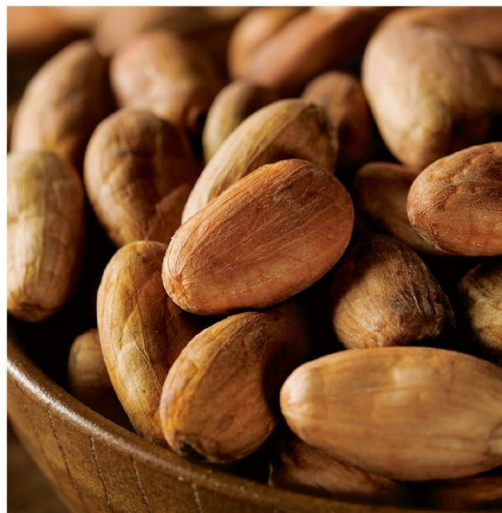
LE CACAO

UN AMI DU CŒUR DÉLICIEUX

Le cacao, arbuste originaire des forêts d'Amérique centrale et du Sud, produit de grandes gousses (cabosses) remplies de graines brun foncé (fèves), d'où viennent le cacao, le chocolat et le beurre de cacao.

Des études font un lien entre la consommation de chocolat et une meilleure santé cardiovasculaire. Ses principaux bienfaits viennent d'un groupe de composés antioxydants et anti-inflammatoires, les polyphénols. On trouve des composés similaires dans le thé vert, le vin rouge et un grand nombre de fruits et légumes.

Il a été démontré que, consommé avec modération, le chocolat noir pur fait baisser la tension artérielle et aide à réduire le taux de cholestérol LDL (dit « mauvais ») dans le sang. Le chocolat pourrait également amoindrir le risque de crise cardiaque en ralentissant la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins. Selon des recherches récentes, sa consommation pourrait en outre augmenter les chances de survivre à une crise cardiaque.



Une fois séchées, les graines de cacao seront torréfiées et moulues.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Nombre de régions tropicales à travers la planète produisent du cacao, qui est ensuite exporté pour fabriquer du chocolat. Les plus importantes sont l'Afrique de l'Ouest, la Malaisie et le Brésil; une quantité limitée est également fournie par le Mexique, l'Amérique centrale et par un grand nombre d'îles des Caraïbes.

Pour bénéficier au maximum des bienfaits du cacao sur la santé, il est important de choisir un chocolat noir qui contient au moins 70% de cacao, afin de maximiser la teneur en polyphénols. À consommer avec modération cependant : la teneur en matières grasses du chocolat le rendant très calorique, une surconsommation pourrait déjouer tout apport thérapeutique.

BON À SAVOIR

- **1500 à 400 av. J.-C.** Les premiers à avoir cultivé le cacao seraient les Olmèques.
- **600 apr. J.-C.** Les Mayas établissent les premières plantations connues de cacao dans la région du Yucatán (Mexique).
- **1753** Le naturaliste suédois Carl von Linné donne au cacao son nom scientifique, *Theobroma cacao*.
- **1875** Fabriqué en Suisse, le premier chocolat au lait apparaît sur le marché international.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Cacao	▼ <i>Theobroma cacao</i>	▼ Graines (fèves)	▼ Santé du cœur, antioxydant

LA CANNELLE DE CEYLAN

UNE ÉPICE ÉQUILIBRANTE

Présente dans presque toutes les cuisines, la cannelle de Ceylan a aussi sa place dans l'armoire à pharmacie. Elle est recommandée pour améliorer la circulation périphérique, et augmenter ainsi le flux sanguin vers les mains et les pieds. Plus récemment, il a été démontré que la cannelle avait un effet analogue à l'insuline, et qu'elle pourrait ainsi contribuer à stabiliser le taux de sucre dans le sang chez les personnes atteintes d'un diabète de type 2 (dit diabète gras); elle pourrait aussi réduire le taux de cholestérol. Mais des recherches plus approfondies sur ces deux effets seraient utiles.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les variétés les plus utilisées en phytothérapie sont la cannelle de Ceylan et la cannelle de Chine (ou casse), deux plantes cousines. La cannelle commercialisée peut être un mélange de plusieurs espèces et qualités.

POUDRE: les diabétiques peuvent utiliser de la poudre de cannelle, mais pour avoir des résultats positifs sur le taux de sucre dans le sang, il faut prendre environ 1 cuillère à café par jour. L'épice couramment vendue n'est pas forcément la cannelle de Chine.

GÉLULES: les dosages et l'usage qui doit en être fait varient; des études menées sur les personnes souffrant d'un diabète de type 1 ou 2 ont utilisé de 1 à 6 g de cannelle par jour, en doses fractionnées.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La cannelle de Ceylan est bien tolérée, même si l'huile volatile peut entraîner une éruption cutanée. Celle de Chine et d'autres variétés contiennent de petites quantités de coumarine. Il convient d'être prudent en cas de maladie du foie. Vu ses effets anticoagulants, la semaine précédant une intervention chirurgicale, mieux vaut la consommer en épice – et non en quantité plus grande. Les doses thérapeutiques ne sont pas conseillées durant la grossesse. Une surveillance étroite du taux de sucre dans le sang est de mise pour les diabétiques, afin d'éviter une chute dangereuse de sucre dans le système circulatoire.



Des bandelettes d'écorce de cannelier sont roulées et séchées.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Cannelle	▼ <i>Cinnamomum verum</i>	▼ Écorce	▼ Diabète, antioxydant

LE GINGKO

UNE PRESCRIPTION PRÉHISTORIQUE

Le Ginkgo biloba est apparu voici plus de 200 millions d'années, et ses feuilles sont utilisées comme remède naturel depuis de nombreux siècles. Il contient des glycosides, de puissants antioxydants qui protègent les cellules nerveuses, et des lactones de terpène, qui réduisent l'inflammation. Il sert à faciliter la circulation sanguine et à amoindrir la douleur dans les maladies vasculaires périphériques. Des études montrent que l'usage de cette plante permet d'améliorer la fonction artérielle.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les feuilles de ginkgo sont en forme d'éventail et bilobées, avec des nervures proéminentes. Une grande partie de la production mondiale de feuilles de ginkgo provient d'exploitations spécialisées implantées en Caroline du Sud, dans le Bordelais et en Chine.

INFUSION: laisser infuser 1 cuillère à café de feuilles de ginkgo dans 25 cl d'eau pendant 5 à 7 minutes. Filtrer, puis boire 1 à 2 tasses par jour.

TEINTURE: en général, prendre 3 à 5 ml deux fois par jour, ou suivre les indications du fabricant.



Les feuilles de ginkgo ont une forme en éventail caractéristique.

EXTRAIT: la plupart des recherches ont été réalisées avec des doses de 120 mg, prises deux fois par jour, d'extraits standardisés à 24-27 % de glycosides de flavone, et à 6-7 % de triterpènes.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Comme l'ont montré d'importants essais cliniques et une large utilisation, elle est jugée inoffensive. Mais elle peut avoir des incidences sur la coagulation du sang. Les personnes qui prennent des médicaments pour prévenir la formation de caillots sanguins doivent consulter un médecin avant d'en utiliser. Il est recommandé d'arrêter de consommer du ginkgo au moins trois jours avant une intervention chirurgicale, et déconseillé d'en prendre lors de la grossesse - en raison d'un risque accru d'hémorragie.

RECETTE SANTÉ

Un peu de tisane de ginkgo

Mélanger 30 g de feuilles de ginkgo et 30 g de feuilles de thé vert; les conserver dans un bocal. Pour préparer l'infusion, verser 25 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à café bombée du mélange d'herbes. Laisser infuser entre 5 et 7 minutes. Filtrer. Ajouter une petite quantité de miel et/ou de jus de citron. Cela constitue une délicieuse infusion pour l'après-midi.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Ginkgo	<i>Ginkgo biloba</i>	Feuilles, graines	Circulation sanguine, santé mentale, antioxydant

LE KARKADÉ

UNE MÉDICATION TROPICALE

Karkadé, hibiscus, oseille de Guinée, oseille rouge de Guinée, roselle, thé rose, thé de l'Empire... *Hibiscus sabdariffa* porte de nombreux noms. Mais quel qu'il soit, il a un effet bénéfique sur la santé.

Largement cultivé sous les tropiques, on ne connaît pourtant pas ses origines précises. Des esclaves africains l'ont apporté dans Le Nouveau Monde, qui l'a adopté.

Le rôle du karkadé dans la santé cardiovasculaire est un domaine de recherche passionnant. Des scientifiques ont confirmé que certains composants exercent une puissante action antioxydante et ont des effets bénéfiques sur la tension artérielle et le taux de cholestérol. Le karkadé semble faire baisser la tension artérielle grâce, en partie, à son effet diurétique, et en inhibant l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA), un élément qui augmente la tension artérielle.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le karkadé est vendu séché, en teinture ou en gélules.

INFUSION : verser 25 cl d'eau bouillante sur 2 cuillères à café de karkadé haché. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer et ajouter du sucre ou du miel. Servir frais ou chaud.

TEINTURE : prendre 1 cuillère à café, 2 fois par jour.

GÉLULES : consommer 1000 mg de karkadé séché, jusqu'à 2 ou 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

On ne connaît pas d'effets indésirables liés à l'absorption de karkadé. Toutefois, les personnes qui prennent des diurétiques devraient utiliser la plante avec parcimonie. Les patients souffrant d'hypertension artérielle ou d'une maladie cardiaque doivent consulter un professionnel de santé avant de se soigner avec des remèdes naturels.

RECETTE SANTÉ

L'eau de Jamaïque

Faites votre propre boisson à base de karkadé. C'est délicieux, rafraîchissant et facile à préparer. Faites bouillir 1 l d'eau, retirez du feu. Ajouter 12 cl de sucre de canne naturel et 1/2 verre à moutarde de calices de karkadé hachés (souvent vendus comme « fleurs » de karkadé). Couvrir et laisser infuser pendant 15 minutes. Bien filtrer et verser dans un pichet. Ajouter 3/4 l d'eau froide et des tranches d'orange.



Les calices de karkadé ont un goût astringent rappelant l'oseille ronde (*Rumex scutatus*).

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Karkadé (ou hibiscus, oseille de Guinée)	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Fruit (calice charnu)	Santé du cœur, diurétique

LE MARRONNIER D'INDE

POUR UNE BONNE CIRCULATION DU SANG

Traditionnellement, l'écorce et le fruit du marronnier d'Inde entraient dans la composition de pom-mades topiques destinées à soulager les hémor-roides, ainsi que les gonflements dus à des foulures ou à des entorses. Aujourd'hui, en Europe, l'extrait de cette plante est largement utilisé pour traiter de nombreuses affections vasculaires et les traumatismes sportifs. Les phytothérapeutes et les médecins le recommandent en général dans les cas d'insuffisance veineuse chronique (IVC), une pathologie fréquente chez les femmes, caractérisée par un engourdissement et/ou des douleurs aux jambes, des varices et des ulcères cutanés. Près de dix-sept millions de personnes en souffriraient en France.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le marronnier d'Inde est cultivé commercialement en Pologne et dans d'autres pays de l'est de l'Europe. Des extraits standardisés et des crèmes topiques sont disponibles dans le commerce.

EXTRAIT STANDARDISÉ : vu la toxicité des graines de marronnier d'Inde non transformées, n'utiliser que des extraits bien préparés. La plupart des études ont utilisé une dose quotidienne de 600 mg par jour d'extrait de graine de marronnier d'Inde contenant 100 à 150 mg d'aescine.

USAGE EXTERNE : des préparations topiques de marronnier d'Inde sous forme de gel contenant 2% d'aescine sont disponibles dans le commerce. Se conformer simplement à la notice d'utilisation.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les extraits de graines de marronnier d'Inde convenablement préparés semblent être sans danger et bien tolérés. Les marrons d'Inde non traités ne doivent pas être consommés ni utilisés en phytothérapie en raison d'un risque de toxicité important. Ne pas appliquer le gel sur une peau présentant des lésions ou des ulcères.

Les herboristes utilisent des extraits de la graine du marronnier d'Inde à des fins thérapeutiques.



NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Marronnier d'Inde	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Graines, feuilles, fleurs, écorce	Varices, insuffisance veineuse chronique

LA MYRTILLE

EFFICACE POUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



La myrtille est connue pour ses vertus antioxydantes.

RECETTE SANTÉ

Le sirop de myrtille

Dans une casserole, mélanger 1,5 verre à moutarde de myrtilles fraîches ou surgelées (on peut les remplacer par de la myrtille d'Amérique – ou blueberry), 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe de miel foncé et une pincée de clous de girofle moulus. (Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau si vous utilisez des baies fraîches.) Porter à ébullition à feu moyen, puis passer à feu doux et laisser infuser 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épaissi. Conserver au réfrigérateur jusqu'à dix jours. Verser sur des crêpes ou des gaufres.

Cousine de la myrtille américaine (blueberry), la myrtille est un fruit violet et sucré qui est aussi apprécié des humains que des oiseaux. Utilisée depuis longtemps dans l'alimentation pour son goût aigre-doux, elle est employée comme médicament pour sa capacité à soigner les problèmes digestifs. Cet effet est probablement dû à la présence de tanins, qui ont une action astringente et anti-inflammatoire.

Le fruit est riche en anthocyanes, des pigments végétaux qui ont un puissant effet antioxydant sur l'organisme. Des chercheurs ont découvert que ces composés peuvent contribuer à prévenir les maladies cardiaques, le stress oxydant et l'inflammation. La myrtille n'a pas d'effets indésirables connus, mais elle ne doit pas remplacer un traitement médical adapté.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Comme les myrtilles fraîches ne sont disponibles que pendant une période assez courte d'environ deux semaines par an, il est important de choisir le meilleur moment pour la récolte faite à des fins commerciales. Des infusions et des extraits sont également disponibles dans le commerce.

BAIES FRAÎCHES: manger 1 tasse de fruits frais par jour. (Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez toujours les remplacer par des myrtilles d'Amérique.)

INFUSION: mettre 1 cuillère à soupe de baies séchées dans 50 cl d'eau et faire infuser durant 20 minutes. Filtrer. Boire 10 cl toutes les 3 à 4 heures pour la diarrhée.

EXTRAITS: la posologie usuelle est de 360 à 600 mg par jour d'extrait standardisé pour contenir 25 % d'anthocyanes (ou anthocyanosides).

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Myrtille	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Fruits, feuilles	Antioxydant, anti-inflammatoire, indigestion

LA VIGNE ET LES PÉPINS DE RAISIN

À LA SANTÉ... DU CŒUR !

Les professionnels de santé recommandent l'extrait de pépins de raisin standardisé pour faire baisser le taux de cholestérol et l'hypertension artérielle, ainsi que pour traiter quantité d'affections circulatoires, dont les maladies coronariennes, l'insuffisance veineuse chronique et les varices. Des composés chimiques présents dans le vin rouge pourraient également réduire le risque de développer une maladie cardiaque.

Un nombre croissant de recherches montrent que les extraits de pépins de raisin sont bénéfiques pour la santé. Les pépins de raisin contiennent de puissants antioxydants, les proanthocyanidines, qui, selon les chercheurs, pourraient aider à prévenir les maladies cardiaques, le diabète et la cataracte. Des études menées chez l'être humain ont permis de constater que l'extrait de pépins de raisin peut faire baisser la tension artérielle et le cholestérol, et réduire les inflammations.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Vitis vinifera donne le raisin dont sont issus le jus de raisin, les raisins secs, le vin, ainsi que les pépins de raisin utilisés dans les préparations aux herbes.

VIN : les femmes peuvent boire 1 verre par jour, les hommes de 1 à 2. Ne pas absorber pendant la grossesse.

JUS DE RAISIN : consommer de 10 à 20 cl de jus de raisin noir tous les jours.

EXTRAIT DE PÉPINS DE RAISIN : de 300 à 600 mg par jour.

BON À SAVOIR

- **6000 av. J.-C.** Le vin tiré du raisin remonte au moins à cette époque.
- **11e s. av. J.-C.** La vigne arrive en Chine, et le premier vin chinois est produit.
- **500 apr. J.-C.** La culture du raisin et la viticulture ont permis à l'église de survivre à la chute de Rome.
- **1869** L'Anglais Thomas B. Welch introduit le jus de raisin non fermenté comme boisson aux États-Unis.



Le raisin est riche en substances excellentes pour la santé.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Vigne	<i>Vitis vinifera</i>	Pépins	Santé du cœur, antioxydant



FAITES-LE VOUS-MÊME

LES JARDINIÈRES

Si l'on n'a pas de jardin, on peut toujours avoir des jardinières. Les plantes médicinales se contentent de petits espaces. Les quatre indiquées ci-dessous forment à elles seules une vraie armoire à pharmacie, qui vous permettra de traiter quantité de problèmes. La plupart poussent bien quand elles sont plantées dans du terreau et un pot bien drainé.

LA MÉLISSE. Robuste, forte, dotée d'un parfum agréable, elle apaise l'anxiété et soulage les troubles digestifs. La mélisse (voir page 14) s'épanouit lorsqu'elle est plantée dans un endroit ensoleillé et bien arrosée.

LE THYM VULGAIRE. Il existe de nombreuses variétés de thyms (voir page 36), mais elles préfèrent toutes les terrains ensoleillés et bien drainés. Récolter les feuilles au fur et à mesure des besoins, que ce soit pour la cuisine ou pour soigner un rhume!

LA MENTHE POIVRÉE. Planter la menthe poivrée dans une jardinière profonde et bien drainante. La placer dans un endroit où elle bénéficie d'au moins quatre heures d'ensoleillement par jour (voir page 64).

L'ALOËS. Elle vit bien en intérieur. Également appelée aloe vera (voir page 84), elle aime le soleil et un sol bien drainé. Arroser quand le sol est devenu complètement sec.

BOISSON GAZEUSE À LA MÉLISSE

Mettre 2 verres à moutarde de feuilles de mélisse fraîche et 1l d'eau bouillante dans un bol résistant à la chaleur. Bien mixer, laisser infuser 30 minutes. Filtrer et laisser refroidir le liquide. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et bien mélanger. Réfrigérer. Au moment de servir, ajouter 1l d'eau pétillante et verser dans des verres remplis de glaçons. Garnir avec une tranche de citron frais et un brin de mélisse fraîche.



SOIGNER SON VENTRE

L'APPAREIL DIGESTIF

On ne mange pas seulement par plaisir, mais aussi par nécessité. Les aliments nous donnent de l'énergie une fois qu'ils sont décomposés en molécules de nutriments et assimilés par l'organisme. L'appareil digestif est constitué de plusieurs parties reliées entre elles: la bouche, l'œsophage, l'estomac et les intestins. Deux organes auxiliaires, le foie et le pancréas, produisent des sucs digestifs supplémentaires, qui pénètrent dans l'intestin grêle par de minuscules conduits. Quand l'appareil digestif fonctionne bien, la vie est belle. Mais quand la digestion se passe mal, elle peut être très désagréable.

Les affections digestives peuvent avoir de nombreuses origines: problèmes de stockage et de traitement des aliments, nourriture inadéquate, maladies infectieuses, stress. Les herboristes antiques et contemporains ont découvert des plantes médicinales apaisantes pour l'estomac, dont l'action douce et efficace est documentée par la recherche scientifique. Non seulement un grand nombre de ces plantes ou épices peuvent être utilisées comme aliments ou en assaisonnement pour agrémenter les préparations culinaires, mais elles peuvent aussi aider l'organisme à les assimiler.

Ci-contre: une tasse d'infusion de camomille est l'un des moyens d'apaiser les troubles digestifs.
Ci-dessus: cardamome verte (*Elettaria cardamomum*).



- 54** Remède phare: le gingembre
- 56** La camomille
- 57** La cardamome
- 58** Le chardon-marie
- 59** L'épine-vinette
- 61** Le fenouil
- 62** L'hydraste du Canada
- 63** Les graines de lin
- 64** La menthe poivrée
- 65** Le persil
- 66** Le psyllium
- 67** Faites-le vous-même:
des aliments qui guérissent

LE GINGEMBRE

METTEZ DU PIMENT DANS VOTRE VIE !

Le gingembre est originaire d'Asie, où l'on s'en sert comme épice depuis au moins 4400 ans. Au fil des siècles, il est devenu l'un des aromates culinaires les plus répandus dans le monde. Sa saveur très fraîche et légèrement sucrée, conjugée à son goût relevé, en fait l'ingrédient essentiel de nombreux plats : il est utilisé tant dans les curries indiens et les plats thaïlandais que dans le pain d'épices ou le ginger ale (boisson au gingembre).

Son nom de genre, *Zingiber*, vient du grec *zingiberis*, lui-même dérivé du sanscrit *sringabera*, qui signifie « en forme de corne ». En phytothérapie, le gingembre est surtout employé pour traiter les problèmes digestifs, mais il a beaucoup d'autres utilisations. Les herboristes recommandent la racine de gingembre pour préve-

nir ou traiter les nausées et les vomissements associés au mal des transports. Contrairement à de nombreux médicaments prescrits sur ordonnance ou en vente libre, le gingembre n'entraîne pas de somnolence ni de sécheresse de la bouche. Il soulage également sans danger les nausées liées à la grossesse, à la chimiothérapie et à la récupération postopératoire. Ses propriétés antiseptiques peuvent en outre soulager les infections de l'appareil digestif et les symptômes de l'intoxication alimentaire. On a recouru à l'infusion de gingembre pour traiter le rhume, la grippe, les maux de tête et les troubles menstruels. En médecine traditionnelle, on se sert aussi du gingembre pour réduire la douleur et l'inflammation associées à l'arthrite et à la colite ulcéreuse.



Le parfum intense et les composés des racines de gingembre favorisent la digestion.

HISTOIRE

Depuis l'Antiquité, le gingembre joue un rôle dans les phytothérapies arabe, indienne et asiatique. C'est l'un des ingrédients essentiels de la médecine traditionnelle chinoise depuis le IV^e siècle av. J.-C. ; dans l'Inde ancienne, le gingembre servait à traiter les troubles digestifs et les gaz intestinaux, et à stimuler la circulation dans les extrémités des membres. Il était connu sous le nom sanscrit de *vishwabhe-saj*, qui signifie « médicament universel ». Les Grecs et les Romains importaient le gingembre de l'Orient et le consommaient comme remède contre les parasites intestinaux. Au Moyen Âge, on le tenait en si haute estime qu'on disait qu'il venait du jardin d'Éden.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le gingembre est cultivé en Asie tropicale depuis des temps immémoriaux, mais ses origines sont obscures car on n'y trouve aucune forme de gingembre sauvage. Il est peut-être venu d'Inde et se serait propagé dans les tropiques asiatiques avant les premiers textes historiques. On peut se procurer du gingembre frais, moulu ou en infusion dans la plupart des magasins de fruits et légumes. Les extraits et les gélules de gingembre sont vendus dans de nombreux magasins d'alimentation bio.

INFUSION DE GINGEMBRE FRAIS : couper 2,5 cm de rhizome de gingembre frais en petits morceaux. Laisser mijoter dans 50 cl d'eau à feu doux pendant 15 minutes. Filtrer. Boire 1 à 3 tasses par jour pour la toux et le rhume, ainsi que pour améliorer la circulation sanguine.

INFUSION DE GINGEMBRE SÉCHÉ : verser 25 cl d'eau bouillante sur 1/4 à 1/2 cuillère à café de poudre de gingembre, et laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer le liquide et jeter la poudre. Boire 1 tasse après le repas pour les gaz ou les ballonnements, ou pour soulager les nausées.

GÉLULES : prendre 250 à 500 mg, 2 à 3 fois par jour.

EXTRAITS : la plupart du temps, les extraits concentrés sont utilisés pour traiter l'arthrose. Se conformer à la posologie indiquée.

COMMENT LE RÉCOLTER



Il est cultivé localement et à des fins commerciales dans toutes les régions tropicales du monde.

Ses rhizomes (tiges souterraines) très aromatiques comportent des lobes épais et ramifiés, de diverses tailles et formes selon la variété cultivée. Ce sont en général les lobes extérieurs du rhizome – ceux qui ont un bourgeon – qui permettent au gingembre de se multiplier. Il a besoin d'un terreau assez riche et d'un environnement humide et ensoleillé. La récolte s'effectue environ neuf mois après la plantation. Les produits dérivés comprennent le gingembre vert (rhizomes frais) et celui qui est séché. On peut aussi le trouver en conserve ou sous forme d'huiles essentielles.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

En ajouter dans l'alimentation est sans danger, même si cela peut causer de légères brûlures d'estomac. Durant la grossesse, ne pas prendre plus d'1 g de plante séchée par jour. Ne pas associer de fortes doses avec des médicaments anticoagulants sans surveillance médicale.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Gingembre	▼ <i>Zingiber officinale</i>	▼ Racines, rhizomes	▼ Nausées et vomissements, inflammations

LA CAMOMILLE

UN REMÈDE APAISANT

C'est peut-être la plante européenne la plus couramment utilisée à l'heure actuelle en phytothérapie. Au fil du temps, elle a servi à soulager nombre de maux, notamment la tension nerveuse, les crampes musculaires, les affections cutanées et les troubles digestifs à tout âge.

La camomille est un traitement répandu pour les affections digestives et inflammatoires. En phytothérapie moderne, elle est conseillée en cas d'indigestion, de brûlures d'estomac, de flatulences, de diarrhée, de gastrite, de colique du nourrisson, ainsi que pour lutter contre la maladie de Crohn et le syndrome du côlon irritable. On la recommande pour soulager les tensions musculaires et calmer l'anxiété. En application externe, les crèmes à base de camomille apaisent la peau irritée ou enflammée, notamment l'eczéma. En bain de bouche, elle a montré qu'elle pouvait prévenir les ulcérations buccales liées à la chimiothérapie et aux rayons.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La camomille est vendue séchée et fraîche, de même qu'en gélules, teintures et pommades.

RECETTE SANTÉ

Boisson réconfortante à la camomille

Pour un agréable coup de fouet dans l'après-midi, verser 50 cl d'eau bouillante sur 1 sachet de camomille, 1 sachet de menthe poivrée et 1 sachet de thé vert. Laisser infuser pendant 5 à 7 minutes. Filtrer. Boire chaud en bonne compagnie.



Les fleurs de camomille, qui ressemblent à des marguerites, peuvent soulager l'appareil digestif.

TEINTURE: prendre de 3 à 5 ml, 2 à 3 fois par jour.

INFUSION: verser 25 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de plante. Laisser infuser pendant 5 à 7 minutes. Plus elle infuse longtemps, plus l'effet est apaisant.

GÉLULES: prendre 500 à 1000 mg de fleurs de camomille séchées, 2 à 3 fois par jour.

APPLICATION LOCALE: des crèmes sont disponibles. Se conformer à la posologie indiquée.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La camomille est sans danger. Dans de rares cas, une réaction allergique peut se produire, surtout chez les personnes souffrant d'une grave allergie à l'ambroisie.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Camomille	<i>Matricaria recutita</i> , <i>Chamaemelum nobile</i>	Capitules séchés, huile	Aide à la digestion, coliques, aphtes

LA CARDAMOME

UNE SOLUTION ÉPICÉE

Originaire du sud de l'Inde, la cardamome est la troisième épice la plus chère du monde après le safran et la vanille. C'est un pilier de la cuisine indienne, mais aussi de la cuisine scandinave. En phytothérapie, les graines de cardamome sont utilisées pour traiter les troubles digestifs, comme les brûlures d'estomac, les spasmes intestinaux, le syndrome du côlon irritable, les gaz intestinaux, la constipation, les affections du foie et de la vésicule biliaire, ainsi que la perte d'appétit. On l'emploie également pour traiter une multitude d'infections, allant du simple rhume, de la toux et de la bronchite aux douleurs buccales et de la gorge. Elle est aussi connue pour combattre le stress et l'anxiété.



Mâcher une gousse de cardamome permet de rafraîchir l'haleine.

RECETTE SANTÉ

Infusion de cardamome à l'orange

Mélanger 1,75 l d'eau, un morceau de pelure d'orange fraîche, 12 gousses de cardamome verte hachée dans une casserole, porter à ébullition 10 minutes. Laisser infuser 3 cuillères à soupe de feuilles de thé Darjeeling noir 5 minutes de plus. Filtrer et servir avec du lait chaud et du miel selon son goût.

Certaines personnes ont recours à cette plante comme stimulant, pour lutter contre des problèmes du système urinaire ou garder une haleine fraîche.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Avec l'Inde, le Guatemala est le plus grand producteur mondial de cardamome. Les variétés verte et noire sont les plus répandues. Les magasins d'alimentation la vendent moulue ou par gousses. On peut se procurer les huiles essentielles et les gélules dans les magasins bio.

GRAINES : les moule et en prendre environ 1,5 g par jour.

INFUSION : broyer 1 cuillère à café de graines de cardamome. Laisser infuser dans 25 cl d'eau bouillante pendant 10 minutes avant de boire.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La cardamome est sans danger pour la plupart des personnes, avec peu d'effets secondaires connus. Les femmes enceintes et celles qui allaitent n'ont pas lieu de s'inquiéter si elles consomment de la cardamome dans leur alimentation. Si elles désirent prendre des doses thérapeutiques, elles doivent consulter leur médecin.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Cardamome	<i>Elettaria cardamomum</i> (cardamome verte), <i>Amomum costatum</i> (cardamome noire)	Graines	Aide à la digestion

LE CHARDON-MARIE

LE SUPERPROTECTEUR DU FOIE

Le chardon-marie se distingue par sa taille, ses fleurs violettes et ses feuilles blanches tachetées caractéristiques. Du point de vue médicinal, il se différencie par son aptitude à protéger le foie, en douceur, contre un grand nombre de toxines.

L'intérêt pour cette plante s'est ravivé quand, dans les années 1960, des chercheurs ont isolé un ensemble de substances chimiques provenant de la graine et dotées de propriétés particulièrement bénéfiques pour le foie. Des composés du chardon-marie, les flavonolignanes (qui forment un complexe appelé silymarine), protègent les cellules hépatiques des dégâts causés par l'alcool, par les acétaminophènes ou en cas d'ingestion d'un champignon



Le chardon-marie est souvent considéré comme une mauvaise herbe.

RECETTE SANTÉ

Des graines de chardon-marie

Elles ne sont pas réservées aux oiseaux, car elles sont une excellente source de protéines et d'acides aminés pour les hommes. Elles peuvent être délicieuses mélangées à des céréales ou incorporées dans des jus de fruits. Moudre une poignée de graines de chardon-marie bio-logiques et les faire cuire avec des flocons d'avoine, ou remplacer les graines de lin par du chardon-marie dans les recettes.

très vénéneux, le calice de la mort (ou amanite phalloïde). Le chardon-marie est recommandé pour traiter les symptômes de l'hépatite virale, de maladies chroniques du foie et de certains types de cirrhoses.

Aucune contre-indication n'est associée à cette plante, même à des doses importantes. Malgré son caractère inoffensif, les personnes souffrant d'une maladie du foie ou qui sont traitées pour un cancer doivent consulter leur médecin ou leur pharmacien avant d'en prendre sous forme de complément alimentaire.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Graines et extraits sont disponibles dans le commerce.

INFUSION : laisser macérer 1 cuillère à café de graines broyées de chardon-marie dans 25 cl d'eau pendant 10 minutes. Filtrer. Boire 1 à 3 tasses par jour.

TEINTURE : les extraits alcooliques ne sont pas conseillés pour protéger le foie.

EXTRAIT : comme protection hépatique, préférer un produit contenant au moins 70 % de silymarine. La dose usuelle pour ce produit est de 210 à 420 mg par jour.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Chardon-marie	<i>Silybum marianum</i>	Graines	Protection du foie

L'ÉPINE-VINETTE

LE GUERRIER DE LA DIGESTION

BON À SAVOIR

- Une confiserie russe très appréciée est faite à partir des baies de l'épine-vinette, qui sont représentées sur l'emballage.
- En Europe, on fait souvent de la confiture avec les fruits acides de cette plante.
- L'épine-vinette peut atteindre 2,7 m de haut.
- Ses racines et ses tiges peuvent aussi servir à fabriquer de la teinture jaune.

Le genre *Berberis* contient des centaines d'espèces d'arbustes, la plus connue étant l'épine-vinette, ou vinettier. Originaire d'Europe centrale, d'Europe méridionale, du nord-ouest de l'Afrique et de l'ouest de l'Asie, cette plante pousse aujourd'hui dans le monde entier. De nombreux pays la cultivent pour ses fruits – des baies très acides riches en vitamine C et en berbérine –, mais elle a aussi une valeur médicinale.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'épine-vinette est disponible en pharmacie dans certains pays, et est prescrite comme complément alimentaire. Elle est vendue en gélules, en extraits fluides, teintures et pommades topiques, ainsi que sous forme de racines séchées non traitées.

INFUSION: Laisser infuser de 2 à 4 g de racines séchées dans de l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes.

Boire 3 fois par jour.

TEINTURE: 30 à 60 gouttes, 1 à 3 fois par jour.

EXTRAITS SECS: 250 à 500 mg, 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Quand l'épine-vinette est prise convenablement, les effets secondaires sont très rares. Des doses extrêmement fortes ont été associées à des cas de saignements de nez et de vomissements. On ne doit pas en prendre pendant plus d'une semaine sans consulter son médecin ou son pharmacien. La consommation d'épine-vinette et d'autres produits contenant de la berbérine est formellement déconseillée chez les femmes enceintes et pendant toute la période d'allaitement.



L'écorce de la racine de l'épine-vinette contient des agents antimicrobiens efficaces.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Épine-vinette, berbérís	<i>Berberis vulgaris</i>	Tige, écorce de la racine	Aide à la digestion, diarrhées, brûlures d'estomac



LE FENOUIL

UN DÉLICE QUI FACILITE LA DIGESTION



Les graines de fenouil ont un goût d'anis ou de miel.
Ci-contre : champ de fenouil.

Proche cousin du persil, du carvi et de l'aneth, le fenouil est une plante haute qui peut atteindre facilement de 1,20 à 1,50 m. Ses tiges partent d'un « bulbe » blanc ou vert pâle qui est croquant et sucré. Toutes les parties du fenouil sont comestibles et ont une saveur douce qui rappelle l'anis ou le miel.

Aujourd'hui, les herboristes recommandent le fenouil pour soulager les ballonnements, les gaz et la diarrhée, calmer les maux de ventre, améliorer l'appétit ou réduire les fringales, et prévenir les crampes causées par les laxatifs. On donne toujours du fenouil aux nourrissons pour soulager les coliques, les gaz et les ballonnements.

HISTOIRE

Le fenouil est utilisé comme plante médicinale depuis plus de 2000 ans. Le médecin et naturaliste romain Pline l'ancien (23-79 apr. J.-C.) incluait le fenouil dans plus de vingt remèdes médicaux différents. En Inde, il était

considéré comme une aide à la digestion. C'est l'empereur Charlemagne (742-814) qui l'aurait introduit dans le centre et le nord de l'Europe. En Angleterre, le fenouil est devenu l'une des neuf plantes sacrées – décrites dans un traité sur les plantes daté du X^e siècle – censées guérir toutes les maladies.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le fenouil est facile à cultiver à partir d'une graine semée directement dans le jardin, dans un endroit bien ensoleillé. On récolte la graine quand la plante arrive à maturité ; on peut aussi l'acheter dans les magasins bio. Les plus grands producteurs mondiaux de graines de fenouil sont la Chine, l'Égypte et l'Inde.

INFUSION : verser 25 cl d'eau bouillante sur ½ cuillère à café de graines préalablement broyées, laisser infuser pendant 10 minutes et filtrer. Laisser refroidir complètement si l'on en donne à un enfant.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Fenouil	<i>Foeniculum vulgare</i>	Graines	Aide à la digestion, coliques, crampes d'estomac

L'HYDRASTE DU CANADA

UN TRÉSOR THÉRAPEUTIQUE

En phytothérapie moderne, l'*Hydrastis canadensis* est recommandé pour soulager l'estomac, aider à la digestion, et pour soigner certains types de diarrhée. Il est également utilisé pour traiter les inflammations de la peau, des yeux et des muqueuses, notamment la sinusite, la conjonctivite, les infections des voies urinaires, la vaginite, les maux de gorge et les aphtes. De nombreux herboristes recommandent l'hydraste du Canada pour le rhume, la rhinite allergique et la grippe.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

À la fin des années 1990, une hausse spectaculaire du prix et une pénurie de la racine séchée a conduit le service américain de la pêche et de la faune sauvage à l'inscrire à l'annexe II de la Convention de la CITES, accord international régissant le commerce des plantes et des animaux.

GÉLULES: en général, prendre 1 à 3 g par jour.

TEINTURE: prendre de 2 à 4 ml, 2 à 3 fois par jour.

APPLICATION LOCALE: baumes et pommades sont faciles à obtenir. Se conformer à la posologie indiquée.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'hydraste du Canada étant susceptible de stimuler les contractions utérines, son usage n'est généralement pas recommandé au cours de la grossesse. Il peut également interagir avec des enzymes du corps qui métabolisent certains médicaments prescrits sur ordonnance. Les personnes qui prennent d'autres médicaments doivent penser à consulter leur médecin ou leur pharmacien avant d'utiliser l'hydraste du Canada.



La racine d'hydraste du Canada est un remède connu pour apaiser les troubles digestifs.

BON À SAVOIR

- **1853** Aux États-Unis, le médecin John King décrit l'hydraste du Canada dans *The American Dispensatory*.
- **1860** Début de la demande commerciale de racine d'hydraste du Canada.
- **1884** Déclin de l'hydraste du Canada sauvage - dû à sa surexploitation.
- **1997** Le service américain de la pêche et de la faune sauvage juge que la plante est menacée d'extinction.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Hydraste du Canada, hydrastis	<i>Hydrastis canadensis</i>	Racines, rhizomes	Aide à la digestion, diarrhée, anti-inflammatoire

LES GRAINES DE LIN

PETITES MAIS EFFICACES

Les graines de lin constituent la source végétale la plus riche que l'on connaisse en acide alpha-linolénique (ALA), un oméga 3 qui pourrait contribuer à protéger l'organisme contre les maladies cardiaques et l'arthrite. Elles sont également abondantes en lignanes. Dans l'appareil digestif, les bactéries transforment les lignanes en molécules de type œstrogène qui circulent dans le corps et se lient aux récepteurs des œstrogènes sur les cellules. Cela pourrait réduire le risque de certains cancers dus à une hormone, tel le cancer du sein, mais il est nécessaire de poursuivre les recherches dans ce domaine. Riches en fibres solubles, les graines de lin sont également indiquées pour éviter la constipation.



Riches en fibres alimentaires, les graines de lin permettent de faire le plein en acides gras oméga 3.

RECETTE SANTÉ

Smoothie de graines de lin

Moudre 1 à 2 cuillères à soupe de graines de lin entières à l'aide d'un mixeur. Puis ajouter 1 banane mûre, 1 verre à moutarde de baies (myrtilles, fraises ou framboises), 1 verre de yaourt nature et 1 cuillère à soupe de miel. Mélanger ensuite à vitesse maximale pendant 30 à 45 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les graines mûres, la poudre, les gélules et l'huile de graines de lin s'achètent dans les magasins d'alimentation bio et les épiceries. Après avoir moulu les graines de lin entières, les utiliser dans les vingt-quatre heures.

GRAINES ENTIÈRES : 1 cuillère à soupe de graines moulues avant les repas, 2 à 3 fois par jour, avec beaucoup d'eau.

GÉLULES : 1 à 2 par jour. Ou suivre la posologie indiquée.

HUILE DE GRAINES DE LIN : 1 à 2 cuillères à soupe par jour. L'huile de graines de lin contient en général 7 g d'acide alpha-linolénique (ALA) par cuillère à soupe de 15 ml.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les graines de lin pouvant interagir avec certains médicaments prescrits sur ordonnance, il est fortement conseillé de consulter son médecin avant de les ajouter à son alimentation. Ne pas en consommer crues ou immatures, car elles peuvent être toxiques. Les femmes souffrant d'un cancer du sein ou des ovaires ne doivent pas prendre de compléments alimentaires sans l'accord de leur médecin.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Graines de lin	<i>Linum usitatissimum</i>	Graines	Indigestion, constipation, antioxydant

LA MENTHE POIVRÉE

SOULAGEANTE ET RAFRAÎCHISSANTE

La menthe poivrée est la plante aromatique qui donne aux sucreries et aux glaces son goût rafraîchissant. Elle fait partie de la vingtaine d'espèces du genre *Mentha*. Cette herbe calme les muscles des parois de l'estomac et des intestins. Les phytothérapeutes recommandent aujourd'hui la menthe poivrée pour soulager les maux d'estomac ou améliorer la digestion ; elle est souvent utilisée pour traiter la douleur, les ballonnements et la diarrhée associés au syndrome du côlon irritable. Appliquée sur la peau, la menthe poivrée apaise les éruptions, l'urticaire et d'autres irritations. On l'emploie fréquemment pour traiter le rhume et la grippe, apaiser les maux de gorge et calmer la toux sèche.



Les feuilles de menthe poivrée contiennent de l'huile qui sert à parfumer les bonbons.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Ne pas utiliser la menthe poivrée en cas de reflux gastro-oesophagien ou de hernie hiatale, car elle peut aggraver les brûlures d'estomac. Il est déconseillé d'utiliser l'huile de menthe poivrée localement chez les enfants de moins de 5 ans, car elle peut entraîner des spasmes qui inhibent la respiration.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La menthe poivrée est depuis longtemps considérée comme un remède digestif parfaitement naturel. Cette herbe aromatique apaise les muscles de l'appareil digestif, et améliore le flux de la bile depuis la vésicule biliaire, en aidant l'organisme à digérer les graisses. On la trouve facilement dans les magasins d'alimentation bio, qu'elle soit vendue sous forme de feuilles (séchées ou fraîches), de pastilles ou de gélules.

INFUSION : verser 25 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de feuilles de menthe poivrée séchée, ou 6 à 8 feuilles fraîches. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer et rafraîchir. Déguster 2 à 3 fois par jour après les repas.

GÉLULES : prendre de 500 à 1000 mg de feuilles de menthe poivrée séchées après les repas. On utilise des gélules d'huile de menthe poivrée à libération prolongée pour le syndrome du côlon irritable. Les études ont été effectuées avec 0,2 ml d'huile de menthe poivrée, 2 à 3 fois par jour, au moment des repas.

PASTILLES : pour les maux de gorge et la toux, les pastilles doivent contenir de 5 à 10 mg de menthol. Il est fortement déconseillé de donner des produits mentholés aux enfants de moins de 2 ans.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Menthe poivrée	▼ <i>Mentha x piperita</i>	▼ Feuilles, huile	▼ Indigestion, syndrome du côlon irritable

LE PERSIL

PLUS QU'UNE DÉCORATION



Feuilles de persil cultivé
(*Petroselinum crispum*).

Le persil est l'une des herbes les plus utilisées dans le monde. C'est un ingrédient essentiel de nombreux plats. En phytothérapie moderne, il est indiqué pour soulager les troubles des voies urinaires, comme la cystite et l'urétrite. Il sert également à traiter les calculs rénaux, calmer l'indigestion et régulariser les menstruations. Mâcher des feuilles de persil est aussi une méthode éprouvée pour avoir l'haleine fraîche.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le persil frais est largement disponible dans les supermarchés et les épiceries. Les magasins d'alimentation bio vendent des teintures et des gélules. La graine de persil est produite à petite échelle dans l'est de l'Europe.

TEINTURE: en général, les teintures – ou extraits alcooliques – de persil sont dosés à 1 ou 2 ml; il est souvent recommandé de les prendre 3 fois par jour.

GÉLULES: il est conseillé d'ingérer de 450 à 900 mg de feuilles de persil cultivé, jusqu'à 3 fois par jour.

INFUSION: verser 25 cl d'eau bouillante sur 2 à 3 cuillères à soupe de feuilles de persil frais. Laisser reposer pendant 5 minutes, filtrer et boire jusqu'à 3 fois par jour. On peut sucrer l'infusion, si on le désire.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Comme le persil à hautes doses peut stimuler à la fois le flux menstruel et l'utérus, il ne convient pas aux femmes enceintes. En raison des différents effets que le persil a sur les reins, les personnes souffrant d'une maladie rénale doivent être prudentes en l'utilisant. D'autre part, pour prévenir une baisse dangereuse de tension, la prudence s'impose aussi s'il est associé à des médicaments contre l'hypertension. Le persil peut réagir avec la lumière du soleil et provoquer une éruption cutanée.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Persil cultivé, persil	<i>Petroselinum crispum</i>	Feuilles, racines, graines	Digestion, haleine fraîche, santé des voies urinaires

LE PSYLLIUM

BON POUR LE TRANSIT

Conseillées pour soigner la constipation, les enveloppes de graines de psyllium sont une excellente source de fibres solubles, qui stimulent les contractions intestinales et accélèrent le transit intestinal. Il est depuis longtemps le principal ingrédient des laxatifs de lest. Le psyllium s'est révélé efficace dans le traitement des cas légers à modérés de maladies inflammatoires intestinales, de syndrome du côlon irritable, d'hémorroïdes et d'autres problèmes intestinaux. Le psyllium semble diminuer efficacement le taux de cholestérol dans le sang quand il est associé à une alimentation pauvre en graisses.



Plantago ovata produit un grand nombre de graines minuscules, dont sont issues les enveloppes de psyllium.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le psyllium est abondant dans de nombreuses régions du monde et est souvent considéré comme une mauvaise herbe. Il est facile à cultiver à partir d'une graine et pousse bien dans les sols qui ne sont pas toujours favorables à d'autres plantes.

ADULTES : en général, prendre 2 à 3 cuillères à soupe par jour en doses fractionnées, avant le petit déjeuner et le dîner. Mélanger chaque dose dans un grand verre d'eau, bien remuer, boire puis avaler un autre verre d'eau.

ENFANTS (MOINS DE 18 ANS) : habituellement, prendre entre 1 cuillère à café et 1 à 2 cuillères à soupe, selon l'âge et la taille de l'enfant.

RECETTE SANTÉ

Chips de psyllium

Dans un bol, mélanger 1/3 de verre à moutarde de psyllium, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de parmesan et 1 cuillère à soupe de graines de sésame. Ajouter 12 cl d'eau, bien mélanger et laisser reposer 10 minutes. Abaisser la pâte sur du papier sulfurisé jusqu'à ce qu'elle fasse 16 mm d'épaisseur, puis l'étaler sur une plaque à biscuits. Parsemer de sel (facultatif). Faire cuire 25 à 30 minutes à 180°C. Laisser refroidir et briser en chips croustillantes.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Des cas d'obstruction du tube digestif ont été observés chez des personnes ayant pris des fibres de psyllium, surtout si elles avaient déjà été opérées des intestins ou quand le psyllium était absorbé avec des quantités d'eau insuffisantes. Il est fortement déconseillé à ceux qui ont des problèmes à avaler.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Psyllium	<i>Plantago ovata</i> , <i>P. afra</i>	Graines, enveloppes de graines	Fibres, laxatif de lest, santé du cœur



FAITES-LE VOUS-MÊME

DES ALIMENTS QUI GUÉRISSENT

Voici quatre aliments pour améliorer votre santé :

L'AVOCAT. Plus que tous les autres, ce fruit est une source concentrée de graisse monoinsaturée, de fibres, de protéines, ainsi que de potassium et de folate, une vitamine B soluble dans l'eau qui aide à prévenir les modifications de l'ADN susceptibles d'entraîner un cancer.

LES HARICOTS. Pauvres en graisses et riches en protéines, les haricots pinto et les haricots rouges, les lentilles et d'autres variétés de légumineuses apportent une multitude de vitamines.

LES BAIES. Les myrtilles, les framboises, les fraises, les canneberges et autres baies contiennent de puissants antioxydants qui protègent de certains types de détérioration des cellules provoquant le cancer, des maladies cardiaques et des pertes de mémoire liées à l'âge.

LES OLÉAGINEUX. Pleines de protéines, de vitamines et de minéraux, les noix sont aussi riches en fibres et en graisse insaturée. La modération s'impose : une petite poignée – 30 g – peut apporter des bienfaits spectaculaires pour la santé pour moins de 200 calories par jour.

UN BON GUACAMOLE MAISON

Faite avec des ingrédients frais et dégustée modérément, cette préparation culinaire mexicaine traditionnelle est un bon moyen de manger fibres, graisse monoinsaturée, bêta-carotène, thiamine, vitamine C, riboflavine et potassium. Couper 3 avocats en 2, retirer le noyau, évider la chair et l'écraser dans un bol avec 1/4 de verre à moutarde de coriandre fraîche et émincée, 3 cuillères à soupe d'oignons rouges hachés, le jus d'un citron vert et un piment jalapeño haché. Saler et poivrer.





CHAPITRE 5

SE SENTIR FORT

MUSCLES ET ARTICULATIONS

Les muscles, les os et les articulations forment la charpente de notre structure de soutien interne. Ils sont les éléments-clés qui protègent nos organes et permettent à notre corps de se mouvoir et d'effectuer d'innombrables mouvements. Les tissus appelés ligaments lient les os aux articulations, tandis que les tendons fixent les muscles aux os. Les muscles sont de trois types : squelettiques, cardiaques et lisses. Une bonne alimentation et de l'exercice jouent un rôle vital pour préserver la force de ces parties importantes du corps.

L'âge et un usage répété sont rarement cléments pour ces structures. Malgré leur force et leur souplesse, elles peuvent s'abîmer. Les muscles sont étirés à l'excès, contusionnés ou déchirés. Les os se fragilisent. Les tendons sont meurtris et se rompent. Les articulations subissent une luxation, une entorse ou une fracture. Elles peuvent aussi être la cible de maladies inflammatoires, dégénératives et auto-immunes, comme l'arthrose.

Les anciens guérisseurs avaient recours aux plantes pour soigner ces problèmes, et ils appliquaient souvent des préparations à base d'herbes médicinales sur la peau. Les praticiens contemporains utilisent encore la phytothérapie.

Ci-contre : la baie de goji séchée est utilisée en Chine depuis des millénaires pour ses bienfaits.
Ci-dessus : la grande consoude (*Symphytum officinale*).



- 70** Remède phare : l'arnica
- 72** Les barbes de maïs
- 73** La grande consoude
- 75** Le curcuma
- 76** Le goji
- 77** Le piment de Cayenne
- 78** Le pissenlit
- 79** La potentille rampante
- 80** L'écorce de saule
- 81** Faites-le vous-même :
le massage thérapeutique

L'ARNICA

UN BAUME POUR LES HÉMATOMES

Parmi les meilleurs amis de l'athlète, l'arnica, native des prairies alpines d'Europe, d'Asie centrale et de Sibérie, pousse en altitude. Arborant des fleurs d'un jaune profond qui rappellent celles du souci, elle fut prisée durant des siècles pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

L'arnica est populaire en Europe. En Allemagne, elle est présente dans plus d'une centaine de préparations phytothérapiques. À l'origine, la totalité de la plante, y compris sa racine, entrait dans la préparation des remèdes; aujourd'hui, seules les capitules sont utilisées.

HISTOIRE

Avant de voir ses propriétés apaisantes reconnues en Europe, l'arnica a longtemps été employée dans les rituels païens destinés à s'assurer une bonne récolte. Au XVI^e siècle, la plante a quitté le domaine de la croyance pour être utilisée par les médecins. Le physicien et herboriste italien Petri Andreae Matthioli a vanté ses propriétés curatives dans son chef-d'œuvre de botanique, *Commentarii in Sex Libros Pedacii Dioscoridis* (*Commentaires sur les six livres du Traité de matière médicale* du Grec Pedacius Dioscoride), publié en 1544.



Les fleurs jaunes de l'arnica permettent de soigner foulures, hématomes et oedèmes.

En Amérique du Nord, les Indiens se servaient d'espèces apparentées, comme l'*Arnica fulgens*, pour soulager les hématomes, les douleurs musculaires et le mal de dos, entre autres. L'arnica a trouvé sa place dans la médecine traditionnelle de nombreux pays européens, en particulier en Allemagne et en Autriche, où elle reste encore une plante médicinale importante.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Des préparations de cette plante sont vendues sous forme de gels, pommades, crèmes et sprays pour l'usage externe et le traitement des hématomes, entorses, foulures, luxations, arthrite et douleurs rhumatismales, phlébites et œdèmes résultant de fractures. Les baumes d'arnica sont des remèdes efficaces contre les lèvres gercées et l'acné. Les teintures servent aussi de bases pour les compresses et les cataplasmes.

La plante à usage commercial est à la fois sauvage et cultivée. Aux États-Unis, on la récolte surtout au Montana, au Wyoming et dans le Dakota. L'*Arnica montana* pousse dans plusieurs régions d'Europe et au nord de l'Inde. On se la procure en pharmacie et dans les magasins bio sous



Les fleurs d'arnica séchées sont bonnes en cataplasmes.

forme de granules, teintures, pommades, gels et gargarismes. Elle se conserve dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et du soleil.

CRÈMES, GELS, POMMADÉS, BAUMES : appliquer le produit plusieurs fois par jour sur la partie blessée ou suivre les instructions. Les préparations commerciales à base d'arnica sont très largement disponibles.

CATAPLASMES : verser trois cuillères à soupe de fleurs d'arnica dans 25 cl d'eau très chaude. Laisser reposer pendant 10 minutes. Appliquer la plante saturée sur la blessure pendant 10 à 15 minutes. Répéter 3 à 4 fois par jour si la blessure est sensible.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Il est important de ne pas absorber l'arnica pure. La plante peut provoquer de l'arythmie cardiaque, voire un collapsus respiratoire ; ce risque est évité en utilisant des préparations homéopathiques, dans lesquelles l'arnica est considérablement diluée. Cette plante est généralement sûre et bien tolérée en usage externe ; arrêter l'application en cas de rougeurs.

COMMENT LA RÉCOLTER

Une espèce endémique d'arnica pousse en Europe, et une au Japon. La grande majorité, vingt-six en tout, prospère à l'ouest de l'Amérique du Nord, de l'Alaska au Mexique. La plante sauvage peut être protégée localement et interdite à la cueillette. Plante du groupe subalpin et alpin, l'arnica prospère sous des climats frais et sur des sols pauvres et acides. Sa propagation se fait par division de la racine tôt dans la saison, ou par dissémination des graines. Les fleurs, proches de celles des soucis, sont jaunes ou jaune orange. La phytothérapie utilise toutes les parties hors sol de la plante quand elle est cueillie à la floraison.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Arnica	<i>Arnica montana</i>	Fleurs, feuilles	Hématomes, contusions, œdèmes, douleurs articulaires

LES BARBES DE MAÏS

ACTIVES CONTRE LES CONTUSIONS

L'épis de maïs est un délicieux plaisir estival. Toutefois, après l'avoir égrené, la plupart des gens se débarrassent de ses barbes sans même savoir qu'en réalité elles offrent un traitement naturel particulièrement efficace contre les bosses et les bleus, mais aussi contre les infections urinaires. Les herboristes estiment ainsi que les barbes de maïs séchées ont un effet diurétique, qui permet au corps d'expulser les toxines et les déchets en excès dans l'organisme. Ils les recommandent aujourd'hui pour préserver la santé de l'appareil urinaire, y compris les infections et l'incontinence nocturne, mais également pour réduire les inflammations.

HISTOIRE

Le maïs était déjà cultivé en Amérique du Nord et du Sud il y a près de 9 000 ans. Les Mayas, les Incas et autres peuples natifs utilisaient les barbes (ou «cheveux de maïs») de la céréale pour soigner les hématomes, les blessures et les démangeaisons. Ils s'en servaient aussi pour faire des infusions qui permettaient de traiter les infections de la vessie, ainsi que l'urétrite.

BON À SAVOIR

- Le maïs fournit aujourd'hui 20% de l'alimentation humaine dans le monde.
- Le maïs ne pousse pas partout en pleine nature.
- Un site archéologique au Mexique montre que le maïs était déjà cultivé il y a 9 000 ans.
- Les bains de pieds infusés de barbes de maïs traitent les cors et les durillons.



La plupart des gens jettent les barbes de maïs, dont ils ignorent les nombreuses vertus curatives.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les compléments, extraits et gélules de barbes de maïs sont disponibles dans les magasins bio. On peut aussi conserver les «cheveux de maïs» après avoir consommé les grains de l'épi. Réunir les filaments, les faire sécher sur de l'essuie-tout, puis les placer dans un lieu aéré et sec.

INFUSION: ajouter 1 cuillère à soupe de barbes de maïs hachées dans 25 cl d'eau après ébullition. Couvrir et laisser macérer 15 ou 20 minutes. Filtrer et attendre que l'eau ait refroidi avant de boire 2 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les barbes de maïs ne posent apparemment aucun problème, sauf en cas d'allergie.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Barbes de maïs	<i>Zea mays</i>	Barbes séchées	Hématomes, oedèmes, démangeaisons

LA GRANDE CONSOUDE

RÉPARE ET RESTAURE

On l'appelle oreille d'âne, langue de vache, confée ou grande consoude. Ces noms familiers reflètent l'usage qu'on en a fait pendant des siècles comme remède contre les rhumatismes, les luxations, les hématomes ou les foulures. On a récemment découvert qu'elle pourrait soulager le mal de dos.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La grande consoude s'applique en pommades, crèmes, cataplasmes et liniments pour guérir les hématomes, apaiser les contractures musculaires et activer la cicatrisation des blessures.

CRÈME, GEL OU POMMADE: en Allemagne, la commission E (commission composée d'experts médicaux) recom-



Les feuilles de la consoude sont couvertes de poils rêches.

RECETTE SANTÉ

Cataplasme adoucissant de consoude

Mélanger dans 25 cl d'huile d'olive 1 cuillère à soupe de feuilles de consoude séchées, 1 cuillère de fleurs de lavande et 1 cuillère de pétales de soucis. Remuer sur le haut d'un bain-marie pendant 40 minutes. Refroidir, égoutter et réserver l'huile. Faire fondre ¼ de tasse de cire d'abeille dans le bain-marie. Remuer dans l'huile égouttée. Verser dans des moules à baume.

mande de ne pas utiliser plus de 1 mg de consoude par jour pour limiter sa toxicité sur le foie et autres organes. On remédiera aux inquiétudes sur cette toxicité en utilisant des compositions spécialisées, qui suppriment les dangereux alcaloïdes et conservent les substances anti-inflammatoires et analgésiques de la plante.

EXTRAITS: les marques garanties libres d'alcaloïdes pyrrolizidiniques sont les plus sûres. On peut masser les articulations affectées avec ces préparations, jusqu'à 3 ou 4 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La feuille et la racine de la grande consoude contiennent des substances potentiellement toxiques pour le foie, et des agents cancérigènes quand elles sont ingérées ou appliquées sur la peau. Il ne faut utiliser que des préparations à usage local, purifiées des alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques de la plante. Ces préparations sont censées être plus sûres, mais la plupart des sources médicales déconseillent l'application de produits dérivés de la grande consoude sur des plaies ouvertes.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Grande consoude	<i>Symphytum officinale</i>	Feuilles, racines	Douleurs articulaires



LE CURCUMA

UNE CURE COLORÉE



Racines de curcuma et curcuma en poudre (*Curcuma longa*).
Ci-contre : marché aux épices.

Le curcuma, ou safran des Indes, est utilisé pour soigner les douleurs articulaires, les problèmes digestifs et cutanés, et les affections du foie. Les herboristes le recommandent en cas d'indigestion et de diarrhée, mais aussi pour les maladies inflammatoires intestinales. Il soulage l'eczéma et le psoriasis, prévient les maladies cardiovasculaires, a des potentialités anticancéreuses (notamment sur le cancer de la prostate), et réduit le taux de cholestérol dans le sang.

HISTOIRE

Les médecines traditionnelles indiennes ayurvédique et yunâni l'utilisent depuis au moins 2500 ans, principalement pour traiter les désordres digestifs et hépatiques, l'arthrite, les infections et irritations de la peau. En Chine, les praticiens s'en servent contre les douleurs abdominales, la jaunisse et les règles douloureuses.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le curcuma pousse très bien en pot sur une terrasse; on peut acheter les rhizomes dans les magasins de cuisine exotique ou les jardinerie. Il est cultivé un peu partout sous les tropiques; la Chine et l'Inde en produisent la majeure partie.

INFUSION: verser 0,5 l d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de curcuma et laisser macérer 10 minutes. Filtrer. Ajouter du miel et/ou du citron si désiré.

GÉLULES: prendre 2 ou 3 g de curcuma par jour, pour une dose de 60 à 100 mg de curcumine, la quantité quotidienne consommée dans la diététique indienne.

EXTRAITS STANDARDISÉS: acheter un extrait garantissant un niveau spécifique de curcumine (parfois appelée curcuminoïde sur l'étiquette). La plupart des préparations utilisent des extraits de curcuma fournissant 1 à 2 g quotidien de curcumine absorbée en 2 ou 3 doses distinctes.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Curcuma	<i>Curcuma longa</i>	Racines, rhizomes	Douleurs musculaires, rhumatismes articulaires, aide digestive

LE GOJI

LE FRUIT DU BIEN-ÊTRE

Les bienfaits pour la santé revendiqués par les produits contenant des baies de goji paraissent parfois trop beaux pour être vrais. Des recherches faites sur les vertus spécifiques de ce fruit sont toujours en cours, mais on sait d'ores et déjà que les baies de goji sont riches en antioxydants. Le jus que l'on peut en extraire est également efficace pour lutter contre le stress.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La plupart des baies de goji vendus sur les marchés occidentaux proviennent de Chine, où la plante est largement cultivée; on la trouve en vrac sur tous les marchés d'Asie centrale et d'Asie occidentale.

JUS: le jus de goji doit être conservé au réfrigérateur jusqu'à utilisation. Un usage de 12 cl de jus quotidien est considéré comme une dose standard par la médecine chinoise traditionnelle.

INFUSION: dans la médecine chinoise, un extrait à base d'eau (soit 2 cuillères à soupe d'écorce de racine séchée pour 12,5 cl d'eau) est utilisé quotidiennement pour combattre la haute pression sanguine; pour lutter contre le diabète, on utilise un tiers ou la moitié de cette dose.

GÉLULES: prendre 500 mg, 1 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Ne pas consommer de goji pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie. Demander conseil en cas de prise de médicaments contre l'hypertension ou le diabète. Ce fruit risque d'augmenter l'effet des médicaments anticoagulants comme la warfarine; éviter cette combinaison.

BON À SAVOIR

- Le goji est cultivé en Chine, le long du fleuve Jaune, depuis le XV^e siècle.
- Les baies de goji sont considérées à la fois comme un fruit et comme une plante.
- En 2004, la Chine a exporté pour 110 millions d'euros de baies et produits dérivés du goji.



Les baies de goji sont censées ranimer l'énergie vitale.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Goji	<i>Lycium barbarum</i> , <i>L. chinense</i>	Fruit	Anti-inflammatoire, bien-être général

LE PIMENT DE CAYENNE

CHAUD DEVANT !

Les cuisines épicées ont souvent un ingrédient commun : le piment de Cayenne, qui tire son effet de chaleur d'un principe actif, la capsaïcine, qui possède aussi des propriétés analgésiques. Il est ajouté à des lotions et à des baumes pour soulager l'arthrose et la polyarthrite chronique, le zona et les douleurs articulaires ou musculaires liées à la fibromyalgie, ou pour atténuer les démangeaisons et l'inflammation associées au psoriasis. Les crèmes à base de capsaïcine concentrée (disponibles souvent sur ordonnance) sont parfois utilisées pour le traitement des douleurs post-chirurgicales et de certaines formes de neuropathie.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les crèmes en application locale contenant de la capsaïcine sont largement disponibles dans le commerce, certaines sur prescription médicale.

CRÈME : pour les douleurs liées aux nerfs, appliquer une crème contenant 0,075 % de capsaïcine 3 à 4 fois par jour. Les crèmes à dosage moindre contenant 0,025 % de



Piment de Cayenne (*Capsicum annum*).

capsaïcine peuvent être efficaces contre l'arthrite. On les applique 4 fois par jour et pendant 6 à 8 semaines pour un effet optimum ; les bienfaits peuvent être ressentis avant 8 semaines. Les scientifiques ont développé d'autres formes plus dosées de piment de Cayenne, y compris sous la forme de patches ou d'injections, qui sont prometteuses comme analgésiques.

RECETTE SANTÉ

La limonade de cayenne

Aux premiers signes de refroidissement, en cas de frissons ou de courbatures par une journée froide, voici une cure piquante. Mélanger dans 25 cl d'eau bouillante le jus d'un citron et 2 ou 3 pincées de piment de Cayenne séché et pilé. Bien remuer, adoucir avec du miel ou de la stévia – et laisser cette boisson tonifiante vous requinquer.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'application de préparations à base de piment peut causer une brûlure, une sensation de piqûre, une rougeur ou une éruption cutanée. Souvent plus une irritation qu'une réaction allergique, la rougeur se fait généralement plus sentir à la première application ; elle s'atténue avec un usage répété. En cas d'aggravation, cesser l'application. Ne pas mettre sur une plaie ouverte.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Cayenne	▼ <i>Capsicum annum</i>	▼ Fruits	▼ Arthrite, douleurs névralgiques

LE PISSENLIT

UNE MAUVAISE RÉPUTATION

Le pissenlit est souvent vu comme un parasite. Mais les herboristes le considèrent comme un trésor plein de protéines, fibres, calcium, phosphore, fer, potassium, thiamine, riboflavine, vitamine C et de grandes quantités de vitamine A. Le pissenlit est recommandé pour stimuler l'appétit, protéger les reins, la vessie et le foie. Il agit aussi comme un puissant anti-inflammatoire.

HISTOIRE

Le pissenlit a toujours été utilisé pour traiter de nombreuses affections. Les Européens y recouraient contre la fièvre, les furoncles, les problèmes oculaires, le diabète et la diarrhée. Les Indiens d'Amérique l'employaient pour



Bien qu'il soit considéré comme un parasite, le pissenlit est une plante médicinale intéressante.

RECETTE SANTÉ

Infusion au pissenlit

Jeter 2 cuillères à soupe de racines séchées et 2 cuillères à soupe de fleurs séchées, 3 cuillères à café de graines de fenouil et 3 cuillères à café de menthe séchée dans 25 cl d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes, filtrer et boire en cas de douleurs d'estomac.

soulager les maux de reins ou d'estomac, les œdèmes, les problèmes cutanés et les brûlures. La médecine chinoise traditionnelle s'en servait pour lutter contre l'appendicite et les problèmes mammaires, qui se manifestaient par une inflammation ou des difficultés d'écoulement du lait, ainsi que contre les maux d'estomac.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les feuilles et les racines de pissenlit séchées sont très facilement disponibles, tout comme les infusions, les gélules, les comprimés, les teintures et extraits de la plante, qui pousse d'ailleurs peut-être dans votre jardin. Pour les préparations faites à domicile, veiller à choisir des vivaces qui ne soient pas traitées.

TEINTURE DE FEUILLES : 30 à 60 gouttes, 3 fois par jour.

TEINTURE DE RACINES : 30 à 60 gouttes, 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Il est généralement considéré comme sûr, mais il vaut mieux s'abstenir d'en prendre si l'on est allergique au pollen. En cas de problèmes rénaux, vésiculaires ou biliaires, demander conseil auprès d'un professionnel de santé.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	Feuilles, racines	Douleurs articulaires et musculaires, aide digestive, diurétique.

LA POTENTILLE RAMPANTE

UN MÉDICAMENT À CINQ FEUILLES



Les fleurs de la potentille rampante ont cinq feuilles.

Cette plante guérisseuse – *Potentilla reptans* – possède plusieurs surnoms: quintefeuille, herbe à cinq feuilles ou main-de-mars. Ses fleurs jaunes sont grandes, et ses feuilles divisées en cinq folioles. Traditionnellement, elle était considérée comme un anti-inflammatoire, un astringent et un antihémorragique. On l'utilisait souvent contre la fièvre, mais aucune étude ne confirme qu'elle possède cette qualité.

HISTOIRE

L'histoire de l'usage médical de la potentille rampante remonte à la Grèce antique. Le philosophe et naturaliste Théophraste fut le premier à signaler ses effets bénéfiques. Au fil du temps, les herboristes ont recommandé sa racine pour traiter la fièvre et la douleur.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

On peut acheter la potentille rampante séchée, mais la plante est aussi facile à cultiver. La meilleure période pour sa récolte se situe au beau milieu de l'été. On ne doit cueillir que ses parties intactes, et les faire sécher dans un endroit sombre et aéré.

INFUSION: utiliser une cuillère à soupe de potentille séchée dans 25 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 30 minutes, filtrer et boire jusqu'à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La potentille rampante ne pose apparemment pas de problèmes aux adultes. Mais on en sait trop peu sur son usage durant la grossesse et l'allaitement, aussi vaut-il mieux que les femmes enceintes s'abstiennent d'en prendre.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Potentille rampante	<i>Potentilla reptans</i>	Fleurs, feuilles, racines	Anti-inflammatoire, blessures à la bouche

L'ÉCORCE DE SAULE

L'ÉCORCE GUÉRISSEUSE

L'écorce de saule blanc (*Salix alba*), de même que celle de saule pourpre (*S. purpurea*) et de saule fragile (*S. fragilis*), est une riche source de salicine, un agent chimique qui se transforme dans le corps en acide salicylique, un proche parent d'un des médicaments les plus répandus au monde : l'aspirine. L'écorce de saule a cependant moins d'effets secondaires gastro-intestinaux que l'aspirine. Des études récentes confirment qu'elle contient d'autres composés aux propriétés antioxydantes, antiseptiques et stimulantes pour le système immunitaire. La phytothérapie moderne la recommande pour un ensemble de problèmes de santé : mal de dos, arthrose, douleurs rhumatismales, foulures, rages de dents, maux de tête, fièvre, rhume et grippe.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le taux de salicine dépend considérablement de l'espèce de saule et le niveau de soulagement de la douleur varie selon les infusions et les produits.

INFUSION : faire bouillir 10 minutes à feu doux 1 cuillère à café d'écorce de saule dans 25 cl d'eau. Ajouter du miel pour le goût, si désiré. Boire 1 tasse 2 ou 3 fois par jour.

EXTRAITS : acheter un produit d'écorce de saule standardisé à la salicine ; prendre une dose quotidienne de 120 à 240 mg de salicine, en 2 ou 3 doses. Il faut attendre une semaine pour ressentir les premiers effets.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'écorce de saule présente les mêmes risques que l'aspirine ; elle est donc contre-indiquée chez les enfants ayant de la température, pour éviter le risque du syndrome de Reye. Cette contre-indication s'applique aux femmes enceintes ou allaitant, ainsi qu'aux personnes allergiques.

BON À SAVOIR

- I^{re} s. av. J.-C.** Hippocrate note l'usage de l'écorce et des feuilles de saule contre les douleurs et la fièvre.
- 1838** À la Sorbonne, le chimiste italien Raffaele Piria transforme la salicine en acide salicylique.
- 1853** Le chimiste français Charles Gerhardt fabrique de l'acide acétylsalicylique.
- 1899** Le chimiste allemand Felix Hoffmann exhume la formule de Gerhardt et crée l'aspirine.



Écorce de saule (*Salix Alba*).

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Écorce de saule	<i>Salix alba</i> , <i>S. purpurea</i> , <i>S. fragilis</i>	Écorce	Maux de tête ou de dos, arthrite



FAITES-LE VOUS-MÊME

LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

Les techniques d'auto-massage peuvent évacuer les tensions, détendre les crampes musculaires et permettre de relâcher le stress. Pour pratiquer l'une des techniques suivantes, installez-vous dans un endroit tranquille et confortable, et enduisez vos doigts avec un peu d'huile.

SOULAGER LE STRESS DES ÉPAULES. Atteindre la zone entre l'épaule gauche et le cou avec la main droite. (Utiliser la main gauche pour soutenir le bras droit au niveau du coude.) Presser fermement et malaxer la large bande de muscles et de tissus qui s'étend entre le cou et l'extrémité de la clavicule. Masser lentement d'avant en arrière pendant une ou deux minutes, puis changer de côté.

SOULAGER LES MAINS. Utiliser le pouce et l'index droits pour pincer et malaxer doucement les zones charnues entre les doigts et le pouce de la main gauche. Puis presser chaque doigt en partant de la jointure vers l'extrémité du doigt. Enfin, avec le pouce effectuer des mouvements circulaires partout sur la paume. Répéter le massage sur la main droite.

PRATIQUE DU MASSAGE À L'HUILE

Pour un massage relaxant, mixer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande dans 1 cuillère à café d'huile d'amande douce et 1 cuillère à café d'huile de pépins de raisin (ou d'huile de jojoba). Utiliser ce mélange d'huiles pour faire un massage calmant sur les bras, les mains, les jambes et les pieds.



UNE PEAU ÉCLATANTE

PRENDRE SOIN DE SON TEINT

Fine, élastique et relativement résistante, la peau est bien plus qu'une simple protection. Grâce à ses récepteurs instantanés du toucher, de la pression et de la douleur, c'est un détecteur qui contrôle l'environnement du corps et tout ce avec quoi il entre en contact. Avec ses minuscules vaisseaux sanguins, ses glandes sudoripares et ses poils, la peau agit aussi comme un thermostat prêt à relâcher de la chaleur ou à en conserver, pour réguler la température corporelle. Formant une barrière et un bouclier étanches, elle constitue notre première ligne de défense contre le monde extérieur. Pourtant, malgré sa résistance, la peau est facilement contusionnée, brûlée et éraflée. Elle peut se couvrir d'hématomes, de rougeurs, d'urticaire et de plaies, qu'ils soient provoqués par des allergies, des maladies ou le stress.

Les anciens guérisseurs recouraient aux plantes pour combattre ces maux. Le plus souvent, ils traitaient les affections cutanées avec des huiles obtenues à partir du pressage des feuilles ou des fruits, grâce à des baumes conçus en mélangeant des plantes à des graisses, et avec des préparations faites à partir d'herbes macérant dans de l'eau chaude. De nos jours, les herboristes recommandent encore les plantes pour nettoyer et soigner la peau.

Ci-contre : le souci, du latin *solsequia* signifiant « qui suit le soleil ».
Ci-dessus : du romarin (*Rosmarinus officinalis*).



- 84** Remède phare : l'aloès
- 86** L'achillée millefeuille
- 87** L'arbre à thé
- 88** L'avocat
- 89** La farine d'avoine
- 90** La grindelia
- 91** L'hamamélis
- 92** La lavande fine
- 93** L'huile de noix de coco
- 94** Le romarin
- 95** Le solidage
- 96** Le souci officinal
- 97** Faites-le vous-même :
un gommage complet

L'ALOÈS

UN GEL EFFICACE

Native d'Afrique du Nord et des régions méditerranéennes, l'*Aloe vera* (appelée communément aloès) est l'une des plantes médicinales les plus connues. Sa feuille contient un gel mucilagineux transparent efficace pour apaiser les blessures et les brûlures, accélérer leur guérison et réduire les risques d'infection.

En application externe, l'*Aloe vera* soulage instantanément les coups de soleil, les irritations cutanées, les éraflures et les blessures mineures. Elle apaise l'herpès génital et le psoriasis. Le gel d'aloès contient un composé actif qui diminue la douleur et l'inflammation, et stimule le renouvellement cutané. En traitement interne, le gel et

le jus d'aloès (ce dernier étant obtenu à partir du premier) traitent l'arthrose, l'ulcère de l'estomac, le syndrome du côlon irritable et l'asthme. Selon certaines études, le jus d'aloès réduirait la glycémie et accélérerait la guérison des blessures chez les diabétiques.

HISTOIRE

Cultivée depuis des milliers d'années, l'aloès a des origines géographiques incertaines. Selon une théorie souvent acceptée, elle viendrait des Canaries et aurait été introduite par des marchands dans les régions méditerranéennes, où elle s'est fixée depuis plus de 2000 ans.



Un ouvrier agricole cueille des feuilles d'aloès dans une exploitation.

COMMENT LE RÉCOLTER

Dioscoride, médecin de l'armée de l'empereur romain Néron, la mentionne dans son abrégé de pharmacologie, *De Materia Medica* (*Sur la matière médicale*).

Une étude récente soutient qu'*Aloe vera* est originaire du sud de la péninsule Arabique, jadis un carrefour capital du commerce des herbes médicinales dans le monde antique. De là, il se serait répandu dans l'Empire égyptien, où il devint une plante d'immortalité. Le philosophe grec Aristote aurait vivement conseillé à Alexandre le Grand de s'emparer d'un groupe d'îles au large de la corne de l'Afrique pour obtenir les aloès qui y poussaient et les intégrer dans la pharmacopée de son armée. Selon la légende, les soins de beauté quotidiens de la reine Cléopâtre s'accompagnaient d'un massage au gel d'aloès. La plante est entrée dans la pharmacopée européenne au X^e siècle. Le gel soulageait et guérissait les blessures, tout en entretenant la santé de la peau. Les herboristes le prescrivaient en traitement interne contre les maux d'estomac, l'insomnie, les hémorroïdes, les maux de tête, les maladies gingivales et rénales. Le latex de l'aloès était censé combattre la constipation.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Aujourd'hui, l'aloès est facile à cultiver. Les préparations de gel d'aloès s'obtiennent aisément, mais nombre d'utilisateurs estiment que le produit est plus actif quand il provient d'une feuille fraîchement coupée. Le gel est un ingrédient fréquent dans les produits de soins pour la peau obtenus sans prescription.

GELD'ALOÈS : appliquer sur la peau plusieurs fois par jour pour les brûlures et autres problèmes cutanés. Pour les colites, en prendre 25 à 30 ml (2 cuillerées à soupe), 2 fois par jour ; pour le diabète, en boire de 10 à 20 ml (1 cuillère à soupe) par jour. Bien suivre les recommandations du fabricant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

En application locale, l'aloès ne présente aucun risque. Il faut s'assurer que le gel provient du filet intérieur de la



Les plants d'aloès poussent sous des climats arides et dans des sols infertiles de graviers bien irrigués. Ils exigent peu d'eau et beaucoup de soleil. Dans les fermes où l'on cultive l'aloès pour le commerce, la plante pousse en longues rangées — jusqu'à 10 000 plants par hectare. Il y a en général quatre récoltes annuelles avec, à chaque fois, la coupe de deux ou trois feuilles extérieures. Les procédés mécaniques ont largement remplacé les méthodes traditionnelles de cueillette. Les cultures commerciales de l'aloès au Texas et au Mexique alimentent le marché mondial des cosmétiques et de la diététique.

feuille ; on doit également veiller à ce qu'il ne contienne pas d'aloïne, sinon son jus peut agir comme un laxatif et irriter les intestins. L'usage prolongé du gel d'aloès risque par ailleurs d'entraîner un déséquilibre électrolytique et donc créer une dépendance pour un fonctionnement intestinal normal. Le jus n'est pas recommandé en cas de symptômes gastro-intestinaux aigus ou sévères. Attention : les enfants, mais également les femmes enceintes ou qui allaitent, doivent éviter d'en consommer.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Aloès	<i>Aloe vera</i>	Feuilles	Brûlures, psoriasis, colites

L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

UN CICATRISANT MYTHOLOGIQUE

Le nom de genre de l'achillée millefeuille, *Achillea*, vient d'Achille, le héros grec qui utilisait la plante pour éteindre le sang des plaies de ses soldats. En plus de ses composés qui ralentissent le flux sanguin, sa fleur est riche en tannins qui agissent comme des astringents. L'achillée millefeuille en contient plus de 120, dont le bleu de phénol ou azuline, un anti-inflammatoire efficace doublé d'un réducteur de fièvre. La plante est aussi réputée améliorer la digestion, équilibrer les hormones, détendre les muscles lisses de l'intestin et de l'utérus, soulager l'estomac et apaiser les règles douloureuses.

HISTOIRE

L'achillée millefeuille a longtemps joué un rôle tout à fait essentiel dans la médecine de guerre et sur les champs de bataille. De l'Antiquité grecque et romaine jusqu'au Moyen Âge, les soldats en frictionnaient leurs blessures et, durant la guerre civile américaine, les combattants portaient sur eux de l'achillée.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les fleurs, les feuilles et les tiges de l'achillée sont utilisées comme médicaments. La plante est disponible sous forme séchée, ou en gélules, en comprimés, teintures et extraits liquides. Elle n'est pas recommandée aux femmes enceintes ou allaitant.

INFUSION : plonger une cuillère à café de fleurs d'achillée séchées dans 25 cl d'eau chaude. Tamiser et boire une tasse par jour.

EXTRAIT : 1 à 4 ml, 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'interaction de l'achillée millefeuille avec d'autres prescriptions médicales peut être dangereuse. Sa prise n'est pas recommandée conjointement à des anticoagulants et des antiplaquettaires ; en quantité importante, elle augmente le risque de contusions et de saignements. Le lithium et l'achillée millefeuille forment également une combinaison dangereuse.



Achillée millefeuille
(*Achillea millefolium*).

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	Sommités fleuries, feuilles, tiges	Soins des plaies

L'ARBRE À THÉ

LA MERVEILLE DES ANTIPODES

L'arbre à thé possède de fortes propriétés antibactériennes et antifongiques. On l'utilise surtout pour prévenir et traiter les infections cutanées. Les praticiens le recommandent pour soigner l'acné, les furoncles, les verrues, les mycoses du pied, les teignes, les pellicules, les poux, les infections vaginales, les maladies parodontales, l'eczéma, le psoriasis.

L'huile d'arbre à thé peut s'avérer efficace contre les souches bactériennes résistantes aux antibiotiques, y compris le staphylocoque doré résistant à la méthicilline (SARM), et le virus de l'herpès, bien que cela reste à confirmer par les recherches médicales.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'arbre à thé est cultivé commercialement dans des plantations en Australie, et il entre couramment dans la posologie de nombre de crèmes, pommades, savons, shampoings – et même de dentifrices. On le trouve dans la plupart des magasins bio.

CRÈME OU GEL : une préparation avec 5 % d'huile d'arbre à thé prévient l'acné aussi bien et avec probablement moins d'effets secondaires que le peroxyde de benzoyle, fréquemment prescrit comme antibactérien.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'huile d'arbre à thé est un concentré ; elle ne doit jamais être utilisée non diluée ou près des zones sensibles comme les yeux, le nez, la bouche ou les organes génitaux. Elle peut être toxique si ingérée. Des cas de réactions allergiques et de dermatites de contact ont aussi été signalés. Si des rougeurs, des démangeaisons ou des suintements se développent après une application locale, suspendre l'utilisation et consulter un professionnel de santé.



C'est à partir des feuilles de l'arbre à thé qu'est fabriquée l'huile éponyme.

RECETTE SANTÉ

Pommade contre la mycose du pied

Mélanger 1 goutte d'huile de lavande, 2 gouttes d'huile d'arbre à thé et une cuillère à café d'huile d'olive. Appliquer sur les zones infectées du pied plusieurs fois par jour. Pour éviter de glisser, enfiler des chaussettes en coton propres. Ce fongicide naturel s'utilise également pour soigner les infections sous les ongles.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Arbre à thé	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Feuilles	Antifongique, antibactérien, gingivites, pellicules

L'AVOCAT

POUR UNE PEAU SOYEUSE

On appelle parfois l'avocat « la poire au beurre ». Ce surnom souligne sa particularité : c'est le fruit le plus gras du monde, riche de graisses mono-insaturées qui font baisser le taux de cholestérol dans le sang. Plus qu'aucun autre fruit, l'avocat est une bonne source de fibres et de protéines, de potassium et de folate – une vitamine B qui est soluble dans l'eau et qui aide à prévenir les mutations d'ADN pouvant entraîner le cancer.

Riche en huile et en vitamines, l'avocat est connu pour être un vieux remède permettant d'atténuer les irritations cutanées et d'hydrater la peau sèche. Bien que certains prétendent qu'il soulage le psoriasis, l'eczéma et la mycose du pied, des recherches scientifiques supplémentaires seraient nécessaires.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'avocat est originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, où on le cultive depuis des millénaires. Des archéologues ont découvert au Pérou des noyaux d'avocats enterrés avec des momies incas en 750 av. J.-C. On le cultivait au Mexique cinq siècles avant notre ère.

Aujourd'hui, on le trouve dans tous les magasins d'alimentation et on peut l'utiliser pour fabriquer ses propres soins pour la peau. Il existe de très nombreux shampoings et produits cosmétiques à base d'avocat.

PEAU SÈCHE : écraser quelques tranches d'avocat mûr et les étaler directement sur la peau. Puis laisser agir pendant 20 minutes et rincer.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'avocat est en général bien toléré par ceux qui le consomment. Mais très calorifique, il est conseillé de l'apprécier avec modération.



Avocats (*Persea americana*).

RECETTE SANTÉ

Smoothie d'avocat et de melon

Mélanger la chair d'un avocat Haas mûr avec des morceaux de melon cantaloup, ajouter le jus d'un citron, 25 cl de lait d'amande ou de soja, un yaourt entier sans matière grasse et 12 cl de jus d'orange. Passer au mixer le mélange onctueux.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Avocat	▼ <i>Persea americana</i>	▼ Fruits, huile	▼ Soins cutanés, mycoses du pied

LA FARINE D'AVOINE

UNE PROMESSE DE SANTÉ



Epi et grains d'avoine.

Un bol de farine d'avoine est une manière des plus saines de commencer sa journée. L'avoine regorge de substances bénéfiques pour les systèmes circulatoire et digestif. Un gommage à la farine d'avoine est un excellent moyen de prendre soin de sa peau. Les naturopathes vantent les vertus apaisantes de l'avoine : elle calme les démangeaisons, l'eczéma, les dermatites, les piqûres d'insectes et les irritations causées par le sumac vénéneux, et elle équilibre les peaux sèches ou grasses.

L'avoine apaise les inflammations cutanées grâce aux avénanthramides, des composants qui bloquent la décharge des composants inflammatoires, et aux histamines qui réduisent rougeurs et démangeaisons. Enfin, ses propriétés antivirales et antifongiques combattent les vésicules de la varicelle, du zona et des teignes.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La farine d'avoine est en vente dans de nombreux magasins bio. Elle est utilisée dans les savons, shampoings, pommades et lotions. On trouve aussi de la farine d'avoine colloïdale finement moulue dans les rayons de produits de beauté pour la peau.

BAIN : moudre finement 85 g de farine d'avoine dans un mixer. Verser la poudre dans une baignoire d'eau (pas trop) chaude et s'immerger pendant 15 minutes pour soulager les démangeaisons.

PÂTE : moudre l'équivalent de 480 g de farine d'avoine en poudre fine. Mélanger avec 60 g de bicarbonate de soude ou de farine de maïs. Ajouter 15 cl d'eau pour faire une pâte. Appliquer sur la zone affectée et laisser sécher de 30 à 60 minutes. Rincer à l'eau froide.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Farine d'avoine	<i>Avena sativa</i>	Feuilles, fleurs, fruits	Calme les démangeaisons, dermatites, psoriasis

LE GRINDELIA

UN REMÈDE PUISSANT

Certaines plantes soignent, d'autres pas. C'est le cas du sumac vénéneux, du sumac occidental et du sumac au vernis. Ces plantes sauvages à trois feuilles contiennent une huile, l'urushiol, qui provoque des irritations et des cloques, souvent accompagnées de démangeaisons insupportables. Le grindelia, parfois appelé liseron des champs, s'est révélé très efficace pour traiter et calmer les éruptions et réactions allergiques causées par ces plantes vénéneuses.

HISTOIRE

Natif d'Amérique du Nord et d'Amérique du Sud, le grindelia était largement utilisé pour traiter les bronchites et l'asthme, en plus de nombreuses affections cutanées, notamment les réactions au sumac vénéneux. Il est devenu une plante médicinale traditionnelle dans la moitié du XIX^e siècle, quand les médecins occidentaux ont reconnu ses pouvoirs thérapeutiques.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le grindelia est vendu sous forme de fleurs séchées, de poudre, de teinture et de gélules. Des baumes et des exfoliants contenant du grindelia sont aussi en vente.

TEINTURE: appliquer en fines couches, 4 fois par jour, sur les zones de la peau exposées au sumac vénéneux ou au sumac occidental.

INFUSION: pour soigner le refroidissement et la toux, verser 25 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de grindelia séché. Laisser infuser 10 à 15 minutes. Boire 2 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Peu d'effets secondaires ont été signalés. Les femmes enceintes ou allaitant doivent éviter de l'utiliser.

RECETTE SANTÉ

Teinture maison de grindelia

Dans un bocal en verre, recouvrir 10 g de sommités fleuries de grindelia séchées et pilées avec 3 cuillères à soupe d'eau et 6 cuillères à soupe d'alcool de grain. Fermer hermétiquement et mettre à l'abri pendant 2 semaines en secouant le bocal une fois par jour. Filtrer le liquide et le verser dans une bouteille en verre hermétiquement fermée. Appliquer cette teinture en fine couche sur la brûlure provoquée par le sumac vénéneux.



Le grindelia soigne l'éruption provoquée par le sumac vénéneux.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Grindelia	<i>Grindelia camporum</i> , <i>G. robusta</i>	Sommités fleuries, feuilles	Réactions au sumac vénéneux, infections des voies respiratoires supérieures

L'HAMAMÉLIS

L'ASTRINGENT NATUREL

Longtemps, les troussees à pharmacie ont contenu de l'eau distillée d'hamamélis, l'un des rares médicaments commercialisés aisément disponibles obtenus à partir d'une plante sauvage indigène. La raison ? Les tanins contenus dans ses feuilles, son écorce et ses petites branches traitent toutes sortes de problèmes cutanés. Des préparations d'hamamélis en application locale arrêtent les saignements des petites coupures et écorchures ; elles apaisent les inflammations des muqueuses et de la peau, comme dans le cas de l'eczéma. Elles permettent aussi de réduire la taille et les symptômes des varices et des hémorroïdes.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'eau d'hamamélis se trouve aisément dans le commerce. On peut aussi cultiver la plante chez soi.

EXTRAITS : de nombreuses formes d'extraits d'hamamélis commencent par une distillation des feuilles, de l'écorce et des petites branches. Le liquide qui est alors obtenu est intégré à des baumes ou à des crèmes, que l'on peut ensuite appliquer sur la peau.

LIQUIDE : l'eau d'hamamélis est fabriquée en trempant des parties de la plante dans de l'eau et en distillant le mélange. Les teintures et autres préparations habituellement utilisées par les phytothérapeutes sont en général plus fortes que l'eau d'hamamélis distillée.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les préparations d'hamamélis peuvent être consommées par voie orale, mais l'ingestion de tanins en quantités importantes peut entraîner des troubles de l'estomac, détériorer les reins, le foie, ou perturber l'absorption de vitamines et de minéraux.



Les fleurs torsadées de l'hamamélis éclosent entre la fin de l'automne et le début de l'hiver.

BON À SAVOIR

- Les Amérindiens prêtaient des pouvoirs magiques à l'hamamélis, appelée aussi « noisetier des sorcières ».
- 1736 L'Anglais Peter Collinson introduit la plante en Europe.
- 1846 Theron T. Pond crée un produit de beauté à base d'hamamélis, le Pond's Golden Treasure.
- 1882 Un extrait fluide d'hamamélis est ajouté à la pharmacopée des États-Unis (supprimé en 1914).

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Hamamélis	<i>Hamamelis virginiana</i> , <i>H. vernalis</i>	Feuilles, écorce, petites branches	Antiseptique, coupures mineures, hémorroïdes

LA LAVANDE FINE

UN PARFUM APAISANT

Gâce à son odeur, la lavande apaise le stress et l'angoisse. *Lavandula angustifolia* combat aussi les insomnies. L'histoire de ce remède efficace contre les affections cutanées est très ancienne.

Dans le monde méditerranéen, en Inde et au Tibet, on l'appréciait pour ses propriétés désinfectantes et antiseptiques autant que pour son parfum. Les herboristes la recommandent aujourd'hui pour le traitement de maux cutanés mineurs – comme les infections fongiques, les coupures et les égratignures, voire l'eczéma.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Elle a d'abord poussé dans les zones montagneuses de la Méditerranée; elle prospère aujourd'hui partout dans le Sud de l'Europe, en Australie et aux États-Unis. Les jardiniers l'ont largement adoptée et elle est facile à trouver (fleurs séchées, huiles essentielles, teintures et extraits).

HUILE À USAGE LOCAL: mélanger 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de *Lavandula angustifolia* avec 1 cuillère à café d'huile d'amande douce ou de pépins de raisin. Pour



Lavande (*Lavandula angustifolia*).

traiter les infections fongiques (comme la mycose du pied) et les piqûres d'insectes, frictionner la zone affectée deux fois par jour.

INFUSION: plonger 1 cuillère à café de fleurs séchées dans 25 cl d'eau encore bouillante. Après 15 minutes, laisser refroidir et filtrer le liquide. On peut l'utiliser en compresse (application de 15 minutes sur la zone affectée) ou en le tamponnant sur des coupures et des égratignures à la manière d'un antiseptique léger.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Lavandula angustifolia est généralement d'un usage sûr pour la plupart de ceux qui l'emploient, mais des cas d'irritation cutanée ont néanmoins été signalés. L'huile de lavande est toxique en prise orale.

RECETTE SANTÉ

Baume à la lavande

Placer au bain-marie $\frac{1}{4}$ de tasse remplie de beurre de karité, 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce et 4 cuillères à café de cire d'abeille râpée. Chauffer lentement pour ramollir les ingrédients. Ôter du feu et ajouter 12 gouttes d'huile de lavande et le contenu d'une gélule de vitamine E. Remuer jusqu'à obtenir un mélange équilibré. Le conserver dans un petit récipient en verre fumé hermétiquement fermé.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Lavande	▼ <i>Lavandula angustifolia</i>	▼ Fleurs	▼ Soins cutanés, soulagement du stress, insomnies

L'HUILE DE NOIX DE COCO

LA CURE MIRACLE

La noix de coco est souvent associée aux tropiques et à la détente, mais son huile est aussi un remède naturel efficace contre une variété de problèmes cutanés : peau sèche, démangeaisons, mycoses du pied, eczéma... L'acide laurique qu'elle contient donne à l'huile de noix de coco ses propriétés antivirales et antifongiques. Son efficacité pour les soins des cheveux est également reconnue ; des études ont montré qu'elle permettait de se débarrasser des poux. Récemment, l'huile de noix de coco est devenue une sorte de cure miracle pour presque tout, de la perte de poids aux maladies cardiaques. Si les recherches médicales se poursuivent, on sait déjà qu'elle excelle dans les soins cutanés.

HISTOIRE

La noix de coco pousse sur les palmiers dans les zones chaudes et humides. On pense qu'elle fut d'abord cultivée sur les îles de l'Asie du Sud-Est et sur la côte et les îles côtières de l'Inde. Pour les Anciens, elle était à la fois un aliment, un combustible et un médicament.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Certaines marques décrivent leur huile de coco comme « vierge », mais, à la différence de l'huile d'olive, cette expression ne répond à aucune définition industrielle. Elle signifie souvent que le produit n'a pas été traité. L'huile de coco peut rester dans une pièce à température ambiante sans s'altérer. Elle se solidifie en-dessous de 24 °C.

SOINS DE LA PEAU : à utiliser quotidiennement en massages, avec une petite quantité d'huile, sur les mains, les bras, les jambes et les pieds.

RECETTE SANTÉ

Le traitement des poux

Humidifier les cheveux avec du vinaigre de cidre et laisser sécher. Verser de l'huile de noix de coco liquide sur la tête en saturant complètement le cuir chevelu et la chevelure. Couvrir avec un bonnet de douche et laisser reposer pendant 10 à 12 heures. Utiliser un peigne à dents serrées pour enlever les lentes et les poux morts. Laver avec un shampoing normal.



L'huile de coco est extraite de la « chair » de la noix de coco mûre.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Noix de coco	▼ <i>Cocos nucifera</i>	▼ Huile	▼ Hydratant, soin des cheveux

LE ROMARIN

L'HERBE POLYVALENTE

Le romarin à l'odeur savoureuse est une herbe médicinale qui possède de nombreuses vertus. En application cutanée, l'huile essentielle de romarin déploie ses propriétés antibactériennes, antifongiques, antiparasitaires et légèrement analgésiques. On l'utilise aussi en application locale pour soulager les douleurs musculaires et l'arthrite, et améliorer la circulation.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le meilleur moyen d'obtenir du romarin frais consiste à acheter la plante en pot. L'Espagne, le Portugal et la France, trois pays où elle pousse à l'état sauvage, en sont les principaux producteurs.

CRÈMES, POMMADES ET BAUMES : de nombreux produits topiques contiennent des concentrations variées d'huile essentielle de romarin pour soigner, entre autres, des infections bactériennes ou fongiques mineures. Appliquer quotidiennement sur la peau, les articulations ou les muscles, selon les directives du fabricant.

HUILE ESSENTIELLE : elle est utilisée en aromathérapie pour accroître la concentration. Pour une application topique, mixer 10 gouttes d'huile essentielle dans 30 g d'huile de support (olive, jojoba, amande, abricot).

INFUSION : verser 1 ou 2 cuillères à café de feuilles de romarin séché dans 25 cl d'eau très chaude. Couvrir 10 minutes, puis filtrer. Boire 1 à 3 tasses par jour.

Gélules : prendre entre 500 et 1000 mg, 1 ou 2 fois par jour ; suivre les instructions.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Produit de base dans la cuisine, les feuilles de romarin se mangent sans problème. Pour autant, l'huile essentielle de romarin n'est pas inoffensive. Ingérée, elle peut causer des convulsions et être toxique pour le foie et le cœur. À n'utiliser que sur les conseils d'un professionnel de santé. Durant la grossesse, le romarin pris comme un assaisonnement ne pose pas de problème, mais les doses médicinales ne sont pas recommandées.



Le romarin odorant est un ingrédient culinaire autant qu'une herbe médicinale.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Romarin	▼ <i>Rosmarinus officinalis</i>	▼ Feuilles	▼ Antiseptique, topique

LE SOLIDAGE

UNE PROTECTION CUTANÉE



Les fleurs du solidage traitent de nombreuses affections cutanées.

Le solidage, appelé aussi verge d'or, a été traditionnellement utilisé pour guérir de nombreux maux : infections urinaires, arthrite, eczéma et autres affections cutanées. Quelques études sur des animaux et des essais en laboratoires démontrent qu'il apaise les inflammations, soulage les contractures musculaires, combat les maladies infectieuses et réduit la pression sanguine. Il semble qu'il ait également un pouvoir diurétique. En Europe, on l'emploie pour soigner l'inflammation du système urinaire et prévenir ou traiter les calculs rénaux.

HISTOIRE

Solidago, le nom scientifique donné par Carl von Linné au solidage, signifie «je consolide», et c'est ce qu'il fait depuis l'Antiquité. Un grand nombre de ses quelque 125 espèces sont natives d'Amérique du Nord. Les Amérindiens utilisaient ses feuilles pour soigner les plaies,

l'eczéma, l'arthrite et les rhumatismes. Dans la médecine traditionnelle, on l'emploie en gargarisme pour traiter les inflammations de la bouche et de la gorge.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le solidage est disponible sous forme de crème, d'onguent, d'extraît et de feuilles séchées et en gélules.

CRÈME : appliquer localement selon les recommandations du fabricant.

INFUSION : verser 25 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de fleurs de solidage séchées. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire. Ce mélange peut aussi être utilisé tiède sous forme de gargarisme.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

En cas de problèmes rénaux, consulter un médecin avant d'absorber du solidage.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Solidage	▼ <i>Solidago canadensis</i> , <i>S. virgaurea</i>	▼ Feuilles, tiges, fleurs	▼ Cicatrisation, astringent, diurétique

LE SOUCI OFFICINAL

LE POUVOIR DES FLEURS

Pour une jolie petite fleur, le souci officinal (connu aussi sous son nom latin *Calendula officinalis*) a un sacré punch lorsqu'il s'agit de soigner les problèmes cutanés. Les herboristes le recommandent sous forme de lotions, crèmes et pommades pour les maux les plus divers : crevasses, eczéma, petites entailles et brûlures, érythème fessier, piqûres d'insectes, hémorroïdes, mycoses du pied et varices.

Par voie interne, le souci officinal peut soulager les infections de la gorge, améliorer la digestion et guérir les ulcères gastriques et duodénaux. Il a été récemment montré qu'il aide à prévenir les dermatites des cancers du sein chez des patientes faisant une radiothérapie.

HISTOIRE

Les pétales du souci officinal font l'objet d'un usage médical depuis le XII^e siècle au moins. On administrait les préparations par voie interne pour traiter fièvres, maux d'estomac, ulcères, etc. Mais son principal usage était externe, notamment pour guérir les problèmes cutanés et prévenir l'infection des petites blessures.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le souci pousse dans tous les jardins, des régions subarctiques aux tropiques. Les fleurs et la totalité de la plante entrent dans la phytothérapie. La plante fraîchement coupée produit des teintures et des extraits. Les fleurs séchées sont utilisées en infusion.

PRÉPARATIONS À USAGE LOCAL : les extraits à base de soucis entrent dans la composition de nombreux produits de soins (savons, crèmes, onguents, baumes et lotions), avec des concentrations variées de fleurs. Appliquer 3 ou 4 fois par jour, sur les petites affections cutanées.



Le souci officinal a été cultivé pendant des siècles.

BON À SAVOIR

- XII^e siècle** Le souci commence à être cultivé dans les jardins européens.
- 1477** Le *Macer Floridus* affirme que le souci améliore la vision et chasse les « humeurs mauvaises ».
- 1699** D'après *The Countrie Farme*, il soigne les « maux de tête, la jaunisse, les yeux rouges et la fièvre ».
- 1860** Durant la guerre civile américaine, les médecins utilisent le souci pour ralentir les saignements.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Souci officinal, souci des jardins	▼ <i>Calendula officinalis</i>	▼ Fleurs	▼ Sècheresses cutanées, dermatites, coupures, écorchures



Les soins au sel de lavande
apaisent la peau et le stress.

FAITES-LE VOUS-MÊME

UN GOMMAGE COMPLET

L'exfoliation des cellules squameuses de la peau améliore l'apparence de l'épiderme, stimule la circulation et facilite l'absorption des huiles naturelles et autres substances nourrissantes.

Pratiquer le gommage exfoliant avec l'extrémité des doigts en petits mouvements circulaires. Traiter la totalité du corps. Rincer et se doucher. Un gommage hebdomadaire doit convenir sans nuire à la peau.

UNEDOUCEUR. Le sucre de table ordinaire est un exfoliant efficace : bon marché et sans odeur, il se mélange facilement à toutes sortes d'huiles. Imbiber l'équivalent de 120 g environ de sucre blanc d'huile d'amande douce. Ajouter quelques gouttes de citron et remuer pour saturer le produit.

UN SOIN DE FRUITS À COQUES. Des amandes et des flocons d'avoine écrasés constituent un bon exfoliant corporel. Mélanger dans un mixeur 100 g d'amandes grossièrement coupées, 40 g de flocons d'avoine et 1/2 cuillerée à café de sauge ou de romarin séché. Mixer jusqu'à obtenir une pâte assez souple. Ajouter ensuite de l'huile d'amande douce afin que la pâte épaississe suffisamment et appliquer sur la peau.

EXFOLIANT AU SEL ET AU ROMAIN

Mélanger dans un petit bol 10 cl d'huile d'amandes douces ou de pépins de raisin, 6 cl d'huile d'avocat ou d'olive, 10 à 15 gouttes d'huile de romarin et le contenu de 1 gélule de vitamine E. Ajouter 300 g de sel de mer fin, bien mixer. Laisser reposer dans un récipient fermé hermétiquement.



REMÈDES POUR HOMMES

LES MEILLEURES PLANTES POUR LUI

Parce qu'elles sont différentes, les anatomies masculine et féminine exigent souvent des traitements médicaux spécifiques. Si les systèmes urinaires de l'homme et de la femme sont identiques en de nombreux points (reins, uretères, vessie et urètre), la différence tient dans le fait que l'homme est doté d'une glande, la prostate, qui encercle le col de la vessie au point de jonction avec l'urètre. Avec le vieillissement, la prostate a tendance à s'élargir, ce qui peut entraîner d'importants problèmes vésicaux et rénaux. D'autres changements interviennent avec l'âge dans le système reproducteur masculin : diminution de la production de sperme et des taux de testostérone ; modification des tissus formant les testicules, les petits tubes et les conduits ; dysfonctionnement érectile.

Les remèdes naturels retenus dans les pages suivantes ont été sélectionnés, parmi de nombreux autres, pour leur utilisation efficace dans le traitement des problèmes de santé masculins ou dans celui des affections ordinaires du système urinaire, tant chez l'homme que chez la femme.

Ci-contre : faire du sport contribue à un mode de vie sain.
Ci-dessus : graines de grenade (*Punica granatum*).



- 100** Remède phare : le palmier de Floride
- 102** Le brocoli
- 103** La busserole
- 104** L'épinard
- 105** Le genévrier
- 107** La grenade
- 108** L'ortie
- 109** Le prunier d'Afrique
- 110** La tomate
- 111** Faites-le vous-même : rasé de près

LE PALMIER DE FLORIDE

LE PUISSANT ALLIÉ DE LA PROSTATE

Natif du sud-est des États-Unis, le palmier de Floride, appelé aussi « chou palmiste », est une espèce à la croissance lente et aux feuilles caractéristiques en forme d'éventail. Ce palmier nain recouvrait naguère des centaines de kilomètres de côtes, notamment dans les États de Floride, de Géorgie, d'Alabama et du Mississippi. Ses fruits d'un violet soutenu, proches de l'olive par la taille et la forme, ont constitué un aliment de base pour les tribus indiennes pendant 12 000 ans, avant l'arrivée des Européens dans cette partie du monde.

La phytothérapie moderne utilise essentiellement le palmier de Floride pour traiter l'hypertrophie bénigne

de la prostate (HBP), une augmentation du volume de la glande prostatique. Des thérapeutes le recommandent aussi pour soulager le syndrome de douleur pelvienne chronique chez l'homme, l'inflammation de l'urètre, et les affections de la vessie et de la vésicule biliaire.

HISTOIRE

Les Séminoles et autres tribus du sud-est des États-Unis utilisaient le palmier de Floride pour traiter les affections urinaires et digestives, ainsi que la dysenterie. Ils s'en servaient aussi comme tonique général, aphrodisiaque, expectorant et antiseptique. À leur arrivée dans le Nou-



On utilise les extraits du fruit du palmier de Floride pour traiter les problèmes de prostate.

COMMENT LE RÉCOLTER

veau Monde, les colons européens intégrèrent le fruit du palmier de Floride à leur alimentation et à celle du bétail. Et ils apprirent les usages qu'en faisaient les Indiens.

Au début du XX^e siècle, les médecins américains, conventionnels ou non, recommandaient la plante pour traiter toutes sortes de maux, notamment l'infection des voies urinaires, les symptômes de l'élargissement de la prostate et les troubles de la libido. À partir des années 1950, l'Europe a de plus en plus utilisé le fruit du palmier de Floride et a été en première ligne dans la production de ses extraits normalisés.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le palmier de Floride pousse dans les pinèdes, sur les dunes et les tertres qui parsèment la côte sud-est des États-Unis. La Floride, où il abonde naturellement, produit des milliers de tonnes de ses fruits. Il convient de suivre le traitement pendant un ou deux mois avant de commencer à en ressentir les bienfaits.

EXTRAITS: les études sont basées sur un extrait spécifique, normalisé à 80 ou 90 % d'acides gras et de stérols (le mélange le plus efficace pour les symptômes du HBP) et dosé à 160 mg, 2 fois par jour.

TEINTURE: 1 ou 2 ml, 3 fois par jour.

GÉLULES: suivre les recommandations du fabricant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'utilisation du palmier de Floride peut provoquer des douleurs abdominales, de légers troubles intestinaux (comme la constipation ou la diarrhée), des maux de tête, des éruptions cutanées, de l'hypertension artérielle et une augmentation du volume des seins; il entraîne plus rarement l'impuissance ou une baisse de la libido. Eu égard à ses possibles effets hormonaux, le palmier de Floride n'est pas recommandé chez les femmes soignées par hormonothérapie ou durant la grossesse.



Les fruits du « chou palmiste » sont généralement cueillis à la main, dans le sud de la Floride. La plante y prospère en fourrés couvrant des millions d'hectares et la majorité des baies commercialisées y est d'ailleurs récoltée. Malgré la chaleur et l'humidité, les cueilleurs portent des manches longues et des gants de cuir pour se protéger des épines acérées bordant la tige des feuilles. Le crotale diamantin de l'Est, qui se repose à l'ombre du palmier nain, et les guêpes, qui fabriquent de grands nids au milieu des fourrés, rendent le travail risqué. Les baies fraîchement récoltées sont séchées avant d'être envoyées vers des extracteurs, surtout situés en Europe; les extraits reviennent aux États-Unis, où ils sont intégrés à divers produits.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Palmier de Floride	▼ <i>Serenoa repens</i>	▼ Fruits	▼ Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)

LE BROCOLI

LE SUPERALIMENT DE LA SANTÉ

Qui mange de la salade n'est jamais malade, affirme le dicton. Pourtant, il existe un aliment encore plus vertueux que la salade : le brocoli. Consommer 250 g de cette variété de choux apporte 165 % des besoins quotidiens en vitamine C ! Le brocoli est aussi très riche en vitamine A, en vitamine K, en acide folique (une vitamine hydrosoluble du groupe B) et en divers antioxydants. Si l'on y ajoute des propriétés anticancéreuses, on comprend que le brocoli est un légume dont les qualités sont difficiles à surpasser.

Bien qu'il améliore la santé de tous les individus, le brocoli offre aux hommes des avantages spécifiques. Ses taux élevés de vitamine A, de vitamine C et d'acide folique favorisent la numération des spermatozoïdes chez ceux qui souffrent d'infertilité.



Brocoli (*Brassica oleracea*).

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les avantages du brocoli se font mieux sentir si on l'intègre à une alimentation quotidienne. Frais ou surgelé, ce légume est disponible dans la plupart des magasins.

SÉLECTION : choisir des fleurettes fermes dont la couleur vert foncé, pourpre ou tirant sur le bleu signale un contenu plus élevé en bêta-carotène et en vitamine C.

CONSERVATION : envelopper le brocoli non lavé dans une serviette en papier et le placer dans le bac à légumes du réfrigérateur. Sinon, couper la base de la tige principale d'environ 1 cm et la faire reposer debout, dans un verre, avec suffisamment d'eau pour couvrir la partie coupée.

CUISON : les brocolis frais cuisent vite. À la vapeur ou sautés, 5 minutes suffisent. Ne pas cuire en excès car de précieux nutriments seraient perdus.

BON À SAVOIR

- Les brocolis entraînant parfois des gaz intestinaux, on peut boire, après en avoir consommé, du thé à la menthe.
- Les larges feuilles du brocoli, très nutritives, peuvent être cuites à l'étouffée et ajoutées à des soupes.
- En 1767, Thomas Jefferson fut le premier à cultiver des brocolis en Amérique.
- 100 g de brocoli ne contiennent que trente calories environ.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
▼ Brocoli	▼ <i>Brassica oleracea</i>	▼ Tiges, fleurettes	▼ Bien-être général, antioxydant, fertilité

LA BUSSEROLE

UN ANTI-INFLAMMATOIRE AGRESSIF

Les feuilles de la busserole ont des propriétés astringentes et antibactériennes reconnues, qui permettent de lutter efficacement contre les inflammations et les infections. La busserole est surtout employée pour traiter les inflammations du système urinaire, y compris les cas chroniques résistant aux antibiotiques conventionnels. Les feuilles sont utilisées pour des infusions médicinales. En application, les préparations à base de busserole assainissent les coupures, traitent les boutons de fièvre et soulagent le mal de dos.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La busserole, également appelée « raisin d'ours », pousse autant sur les dunes côtières que sur les pentes inhospitalières de montagnes situées à plus de 2000 m d'altitude. La plante est capable de résister à des températures atteignant -45 °C. Elle est cueillie en petites quantités dans son habitat nord-américain, et des récoltes commerciales se font au Canada. Mais la majeure partie de la production mondiale de busserole provient des montagnes et des vallées d'Europe de l'Est, où la cueillette n'est pas encadrée. La plupart des magasins d'alimentation biologique vendent la plante sous forme de feuilles séchées et de teintures.

INFUSIONS : en général, la dose normale est de 1 cuillère à café de busserole séchée, plongée dans 25 cl d'eau bouillante, à consommer de 3 à 4 fois par jour.

GÉLULES : on peut prendre des extraits standardisés de 700 à 1000 mg, 3 fois par jour.

TEINTURES : prendre généralement 5 ml (1 cuillère à café), 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La busserole contient un agent chimique, l'hydroquinone, qui peut affecter le foie. La plante ne doit pas être prise pendant plus de cinq à dix jours, et jamais sans la supervision d'un professionnel de santé. Elle n'est pas recommandée aux enfants, ni aux femmes enceintes, ni aux mères allaitant, ni aux personnes souffrant d'insuffisance rénale. Les tanins de la busserole peuvent provoquer de la constipation, des maux d'estomac, des nausées et des vomissements.



Les baies rouges de la busserole attirent l'attention sur cette plante plutôt discrète.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Busserole	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Feuilles	Infections du système urinaire

L'ÉPINARD

VERT, SAIN ET LÉGER

Popeye, le marin, mangeait beaucoup d'épinards pour fortifier sa musculature. Mais ce légume ne sert pas qu'à cela. Riche en calcium et en vitamine K, il nourrit les os tout en les protégeant.

Les épinards contiennent également du phosphore, du potassium, du zinc et du sélénium. Ce cocktail protégerait le foie et préviendrait la maladie d'Alzheimer, ainsi que les cancers du côlon et de la prostate.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'épinard pousse à son aise sous les climats tempérés. Aujourd'hui, la Chine, les États-Unis et l'Europe (dont la France) sont les principaux producteurs mondiaux. Il faut préférer les épinards frais aux épinards congelés ou en conserve. Vérifier que les feuilles sont d'un vert brillant. Selon des études, plus les feuilles sont vertes, plus elles contiennent de vitamine C. Une grosse poignée d'épinards, 4 fois par semaine, devrait vous faire ressentir tous les bienfaits de ce légume.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les épinards contiennent de l'acide oxalique, qui réduit la quantité de calcium et de fer que le corps va absorber. Pour limiter cet effet, il faut accompagner les épinards d'aliments riches en vitamine C, comme la tomate ou le citron. On peut aussi ébouillanter les feuilles pendant 1 minute pour réduire leur teneur en acide.

RECETTE SANTÉ

Œufs verts (jambon en option)

Dans un petit bol, mélanger à la fourchette 2 œufs, 2 cuillères à soupe de lait et une pincée de sel. Verser la préparation dans une poêle antiadhésive. Environ 30 secondes avant que les œufs soient brouillés à point, ajouter 130 g d'épinards frais, hachés menus. (Les œufs ne vont pas virer au vert, ils auront seulement une belle apparence.)



Les feuilles d'épinard d'un vert brillant contiennent plus de vitamine C que les feuilles plus ternes.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Épinard	<i>Spinacia oleracea</i>	Feuilles	Santé de la prostate et des os

LE GENÉVRIER

DES BAIES QUI FONT DU BIEN



Baies de genévrier (*Juniperus communis*).

Le genévrier soigne les infections des voies urinaires et stimule la production d'urine par les reins (mais il ne traite pas les infections rénales). Son usage est aussi recommandé par voies externe et interne pour soulager les œdèmes, les douleurs de la polyarthrite rhumatoïde et d'autres maux articulaires, les douleurs musculaires et les tendinites. Localement, l'huile essentielle de genévrier est utilisée contre les infections respiratoires, les congestions, la toux et certains problèmes cutanés chroniques, comme le psoriasis.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La majorité des baies de genévrier proviennent de récoltes effectuées en Europe de l'Est. La plante est facilement disponible dans le commerce, sous forme d'extraits, d'huiles et de gélules.

EXTRAITS: l'extract de baies de genévrier contient de l'alcool distillé à partir de fruits mûrs. Le dosage habituel est de 1 à 4 ml, 3 fois par jour.

HUILE ESSENTIELLE: ne pas absorber par voie orale. Pour une application cutanée, mélanger 10 gouttes d'huile essentielle dans environ 30 g d'huile de support.

GÉLULES: de 425 à 850 mg, 3 fois par jour. Le genévrier est souvent pris en combinaison avec d'autres plantes favorables au bien-être urinaire.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Demander conseil à un spécialiste avant d'utiliser des baies de genévrier. Son ingestion agissant comme un abortif chez les animaux, il faut éviter d'en consommer durant la grossesse. En cas d'infection ou de maladie rénale, ne pas utiliser d'huile ou d'extraits de la plante.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Genévrier	<i>Juniperus communis</i>	Cônes (baies)	Infections des voies urinaires, bronchites



PUNICA GRANATUM. L.
Der gemeine Granathbaum.

LA GRENADE

UNE CURE TRÈS EFFICACE

Comparé aux jus de fruits ordinaires, le jus de grenade est l'un des plus riches en antioxydants. Il en contient par exemple près de trois fois plus que le vin rouge et le thé vert ! Les études chez l'animal montrent que le jus de grenade et l'extrait de fleurs du grenadier protègent efficacement contre l'évolution de l'athérosclérose. Les études sur l'être humain affichent certains effets sur la tension artérielle et sur la réduction des inflammations, ce qui permet de placer le fruit sur la liste des aliments bons pour le cœur.

Quand il est conditionné sans sucres ajoutés, le jus de grenade est une boisson saine, qui contient beaucoup de vitamine C. Il empêcherait ou ralentirait la progression de certains cancers, y compris celui de la prostate. Il diminue la tension artérielle, améliore le flux sanguin vers le cœur et freine la formation de plaques dans les artères, mais il nécessite des recherches plus approfondies.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Ce fruit délicieux est utilisé comme nourriture et médicament depuis au moins quatre millénaires. Le grenadier pousse dans des régions plutôt chaudes ; il résiste aux gelées légères et brèves, mais exige un été long et chaud pour s'épanouir. Dans les régions où la période de croissance n'est pas assez longue pour produire des fruits, la seule beauté de ses fleurs mérite d'avoir l'arbre en pot. La grenade est cultivée à grande échelle en Espagne, en Inde, en Australie et dans de nombreux pays d'Asie centrale et occidentale.

JUS : boire 25 cl par jour (la quantité habituellement utilisée pour les recherches).

GÉLULES : en général, prendre quotidiennement de 2 à 3 g de grenade en poudre.

RECETTE SANTÉ

Les plaisirs de la grenade

Dissoudre 1,5 cuillère à café de marante séchée dans de l'eau. Chauffer 25 cl de jus de grenade. Arrêter le feu juste avant l'ébullition, ajouter l'eau de marante pour épaissir, puis 1 ou 2 cuillères à soupe de sirop d'érable pour le goût. Cette préparation parfume agréablement les boissons gazeuses, les yaourts et les sauces pour la salade. Elle se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.



Le jus de grenade est une riche source d'antioxydants.
Ci-contre : illustration de Joseph Jacob von Plenck (1738-1807).

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Grenade	<i>Punica granatum</i>	Fruits, pépins	Santé de la prostate et du cœur

L'ORTIE

COMBATTRE LE MAL PAR LE MAL

Selon les scientifiques, l'ortie réduit les niveaux de certaines substances inflammatoires dans le corps et interfère peut-être dans la transmission des signaux de la douleur. Sa capacité exceptionnelle à combattre le mal par le mal fait de cette plante urticante un élément intéressant de la phytothérapie.

Les phytothérapeutes recommandent les préparations à base d'orties pour traiter les rhumatismes, les douleurs articulaires, l'arthrose, les entorses, les foulures et les tendinites. En Europe, la plante est aussi couramment employée pour combattre les symptômes du premier stade de l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP).

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'ortie séchée est vendue sous forme de gélules et d'extraits normalisés.

DÉCOCTION: faire bouillir 5 g de racine hachée et séchée dans 50 cl d'eau pendant 10 minutes. Égoutter, laisser refroidir et consommer tout au long de la journée.

GÉLULES: selon la formulation, prendre de 300 à 800 mg par jour d'extraits de racine séchée et réduite en poudre.

TEINTURE: utiliser quotidiennement de 1 à 3 cuillères à café d'un extrait liquide à base d'alcool de la racine.

EXTRAITS: certains extraits combinent la racine d'ortie avec des baies de palmier de Floride; d'autres contiennent de l'huile de pépins de courge. Suivre la notice du fabricant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les maux d'estomac, les irritations cutanées et l'impuissance font partie des effets secondaires possibles. Du fait d'une interaction possible en cas de prise de médicaments contre le diabète, l'hypertension artérielle, l'anxiété ou l'insomnie, la vigilance s'impose.

RECETTE SANTÉ

Pesto d'ortie

Blanchir 6 poignées de feuilles d'ortie fraîches dans de l'eau bouillante pendant 1 minute pour supprimer « l'effet piquant ». Égoutter, sécher et hacher grossièrement. Dans un bol, mélanger les feuilles avec 8 cl d'huile d'olive, 55 g de parmesan râpé, 45 g de pignons de pin ou de noix, 3 gousses d'ail émincées, une pincée de sel et de poivre. Mixer jusqu'à obtenir une substance lisse.



Les feuilles d'ortie ont des poils piquants comme des aiguilles.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Ortie	<i>Urtica dioica</i>	Feuilles, racines	Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP), allergies

LE PRUNIER D'AFRIQUE

LA MEILLEURE ÉCORCE

Le prunier d'Afrique, appelé aussi « cerisier africain », pousse dans les forêts tropicales montagneuses du continent noir et de Madagascar. On utilise aujourd'hui l'écorce de cet arbre pour traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). L'écorce soulage aussi l'incontinence nocturne, les mictions douloureuses ou la sensation de vessie pleine, symptômes du HBP.

HISTOIRE

L'écorce du prunier d'Afrique est utilisée depuis longtemps comme analgésique et anti-inflammatoire sur le continent africain. Réduite en poudre et infusée dans de l'eau chaude, elle traiterait aussi le paludisme, la fièvre, les désordres de l'estomac et des intestins, les maladies pulmonaires et rénales, les règles douloureuses, l'infertilité et même les problèmes de santé mentale.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Les extraits normalisés de prunier d'Afrique sont disponibles dans la plupart des pharmacies et des magasins d'alimentation bio.

EXTRAITS : en général, ils sont dosés à 100 mg par jour, mais on peut envisager 200 mg. Une prise quotidienne de 100 mg d'un extrait standardisé peut être bénéfique pour certains symptômes liés au HBP.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La prise de prunier d'Afrique peut entraîner constipations, nausées, diarrhées et maux de tête. Sa sûreté en cas de grossesse ou d'allaitement n'est pas connue.



Le prunier d'Afrique est un cousin du cerisier.

RECETTE SANTÉ

Infusion mixte de confort

Verser, dans 1 l d'eau bouillante, 130 g d'écorce de prunier d'Afrique séchée, 130 g de racines d'orties séchées et 250 g de fruits séchés du palmier de Floride. Réduire le feu et laisser frémir doucement de 15 à 20 minutes. Couvrir et laisser macérer pendant 1 heure. Filtrer et ajouter du miel pour le goût. Boire entre 2 et 4 tasses par jour en cas de HBP. Conserver au réfrigérateur.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Prunier d'Afrique	<i>Prunus africana</i>	Écorce	Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)

LA TOMATE

LE SECRET DU LYCOPÈNE



Tomate (*Lycopersicon esculentum*).

Les tomates contiennent un composé, le lycopène, dont l'importance pour la prostate est reconnue. Le lycopène est un caroténoïde – un antioxydant présent dans les fruits et les légumes – qui peut freiner la croissance des cellules cancéreuses et influencer sur les inflammations et le système immunitaire. La présence d'autres caroténoïdes et de vitamine C font de la tomate un aliment sain, recommandé dans le traitement de nombreux problèmes de santé.

Des études scientifiques suggèrent que la consommation de tomates et de produits à base de tomates – et, par conséquent, la consommation de lycopène – diminue le risque de développer un cancer de la prostate. L'usage médical du lycopène reste toutefois débattu et à définir. Les chercheurs s'intéressent à ses effets sur le traitement ou la prévention des cancers du foie, du sein, du pancréas, des poumons et de l'estomac.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Si les tomates crues sont saines, ce sont surtout les produits à base de tomates cuites qu'il est recommandé de consommer : tomates au four, sautées ou bouillies, sauce et jus fournissent au corps du lycopène et d'autres nutriments favorables à la prévention du cancer de la prostate. Selon certaines estimations, dix portions hebdomadaires de tomates cuisinées constitueraient la meilleure prévention contre ce cancer. En complément, on peut aussi absorber quotidiennement de 5 à 15 mg de lycopène sous forme de gélules.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Certains antioxydants sont préoccupants en cas de chimiothérapie ou de radiothérapie. Se renseigner auprès d'un médecin avant d'ajouter du lycopène à un protocole de traitement anticancéreux.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i>	Fruit	Santé de la prostate



FAITES-LE VOUS-MÊME

RASÉ DE PRÈS

Des produits fabriqués chez soi peuvent offrir un rasage précis et naturel, sans irriter ni assécher la peau.

HUILE VÉGÉTALE. Utiliser tout simplement de l'huile végétale pure. L'huile d'olive, d'amande ou de pépins de raisin agit comme un lubrifiant et permet au rasoir de glisser facilement sur la peau. Inutile d'en appliquer beaucoup. Hydratant naturel, l'huile végétale protège la peau tout en la laissant lisse et souple.

HUILE INFUSÉE. Des huiles essentielles mélangées à une huile végétale peuvent améliorer le rasage, en le rendant relaxant ou revigorant. Pour créer une huile de rasage apaisante, ajouter 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de camomille dans 12 cl d'huile végétale. Pour obtenir une huile rafraîchissante, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans la même quantité d'huile végétale.

UNE BONNE MOUSSE! Pour ceux qui préfèrent la sensation habituelle de la mousse à raser, utiliser du savon de Castille liquide ou solide. Ce savon doux produit une mousse riche et crémeuse. Ensuite, appliquer une lotion après-rasage naturelle.

UN APRÈS-RASAGE MAISON

Dans un récipient en verre hermétique, mélanger :

- 85 g d'extrait d'hamamélis
- 125 ml de vodka, rhum ou brandy
- 1 ou 2 cuillères à soupe de glycérine végétale
- 10 à 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 10 à 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus

Bien agiter pour mélanger. Appliquez le mélange par petites touches après le rasage. La lotion se conserve indéfiniment.





LA SANTÉ AU FÉMININ

DES REMÈDES NATURELS POUR ELLE

Les femmes et les hommes ont de nombreux organes en commun et, par conséquent, des problèmes de santé souvent identiques. La plupart des maux spécifiques aux femmes concernent l'appareil génital. Ses principaux organes sont les ovaires qui produisent les ovules et diverses hormones; l'utérus, une structure aux parois musculaires caractérisée par un réseau dense de vaisseaux sanguins; et les oviductes, ou trompes de Fallope, qui relient les ovaires à l'utérus et fournissent un passage indispensable au déplacement des ovules. Tout au long de leur vie, les femmes traversent différents états physiologiques qui peuvent affecter leur bien-être. Parmi eux, citons notamment le cycle menstruel, la grossesse et la ménopause.

Pendant des milliers d'années, les plantes médicinales ont été le seul moyen de préserver la santé du système reproducteur féminin et d'en traiter les maux associés. Aujourd'hui, de nombreuses femmes continuent de s'en remettre à la phytothérapie pour les soulager de quelques-uns de ces problèmes.

Ci-contre : relaxation et remèdes naturels contribuent à l'équilibre du corps.
Ci-dessus : gattilier ou poivre des moines (*Vitex agnus-castus*).



- 114** Remède phare : la canneberge
- 116** L'actée à grappes
- 117** L'agripaume
- 118** L'angélique chinoise
- 119** La feuille de framboisier
- 120** Le gattilier
- 121** La shatavari
- 122** Le soja
- 123** La viorne douce
- 124** Le yaourt
- 125** Faites-le vous-même :
l'hydrothérapie

LA CANNEBERGE

UN TRAITEMENT ACIDE

Rougerubiset particulièrement acide, la canneberge (*cranberry* en anglais) est native des tourbières du nord-est de l'Amérique du Nord. Aujourd'hui, la phytothérapie et la médecine traditionnelle y recourent largement en traitement préventif – et non pas curatif – des infections urinaires. Autrefois, on pensait que cette baie prévenait ce type d'infection en acidifiant l'urine; des scientifiques ont montré depuis que les tanins condensés dans la plante, des composés appelés « proanthocyanidines », empêchent des bactéries aussi nocives qu'*Escherichia coli* d'adhérer aux cellules qui tapissent la vessie et l'urètre. C'est une bonne nouvelle car *Escherichia coli* est responsable de 90 % des infections des voies urinaires.

Les phytothérapeutes recommandent la canneberge pour soigner les calculs rénaux et vésiculaires, l'inconti-

nence et les problèmes de prostate chez l'homme. La canneberge préviendrait aussi les ulcères de l'estomac d'origine bactérienne et réduirait le cholestérol LDL dit « mauvais » dans le sang. Enfin, d'après des tests faits en laboratoire, il semble que la baie pourrait bloquer la croissance de certains types de cellules cancéreuses.

HISTOIRE

La canneberge constituait une source de nourriture importante pour les Indiens d'Amérique. Ils faisaient cuire les baies et les adoucissaient avec du sirop d'érable ou du miel. Ils les intégraient au pemmican – un mélange hautement calorifique de gibier séché, de graisse et de fruits secs, indispensable aux hivers rigoureux. Les Indiens employaient aussi la canneberge à des fins médicinales:



La canneberge est bourrée de substances antibactériennes.

COMMENT LA RÉCOLTER

en cataplasme sur les entailles, les écorchures et les blessures de flèches, et en traitement contre l'indigestion, les maux de reins et les maladies pulmonaires. Les Indiens firent connaître la canneberge aux colons européens, qui l'adoptèrent rapidement à la fois comme aliment et comme remède aux problèmes digestifs, crises de vésicule biliaire, maladies du sang et calculs rénaux. Pour prévenir le scorbut, les marins anglais utilisaient le citron tandis que les marins et les baleiniers de la Nouvelle-Angleterre consommaient des canneberges.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La canneberge pousse toujours à l'état sauvage dans les tourbières de son habitat originel, lequel forme un triangle entre l'est du Canada et les États américains de Géorgie et du Minnesota. Mais la plupart des baies présentes aujourd'hui dans les aliments et les boissons sont cultivées dans de vastes exploitations agricoles.

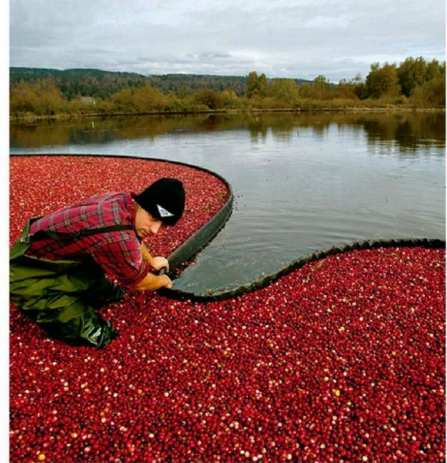
Les canneberges peuvent s'acheter fraîches en saison, séchées ou congelées. Leur jus, comme leurs extraits, sont disponibles dans de nombreux magasins bio.

JUS: c'est une manière facile et agréable de prévenir les infections urinaires.

EXTRAITS: sous forme de comprimés, la canneberge est plus efficace, mieux tolérée, moins chère et moins calorique que le jus. La dose de l'extrait de jus concentré est de 300 à 500 mg, à absorber 2 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La consommation de canneberges est si répandue à travers le monde qu'on peut affirmer qu'il n'existe pas de contre-indications. Les femmes enceintes ou qui allaitent ainsi que les enfants peuvent l'utiliser sans risques. Si quelques cas ont alerté sur une interaction potentielle entre le jus de canneberge et la warfarine, un médicament utilisé pour empêcher la formation de caillots sanguins, les études chez l'être humain n'ont mis en évidence aucun effet indésirable particulier.



Aux États-Unis et au Canada, les plants de canneberge poussent dans des bassins sablonneux. Comme les baies contiennent de l'air, elles flottent sur l'eau. Résultat: la « cueillette humide » est la méthode la plus courante pour récolter les baies mûres. À la fin de l'automne, quand les tourbières sont inondées, de grosses machines brassent l'eau pour détacher le fruit de la plante. Une fois que les baies sont séparées, les cueilleurs utilisent des sortes de râteaux flottants pour les rassembler dans un coin du bassin. Les canneberges sont ensuite transportées sur un tapis roulant et apportées en camion jusqu'aux usines de nettoyage.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Canneberge	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	Fruits	Santé de la vessie

L'ACTÉE À GRAPPES

UNE PLANTE CALMANTE

L'actée à grappes, ou cimicifuge, est devenue très populaire pour traiter l'inconfort prémenstruel, les règles douloureuses et les bouffées de chaleur. Les premières études laissaient à penser que la plante agissait comme un œstrogène naturel, ou phyto-œstrogène, mais des recherches plus récentes n'ont décelé aucun effet hormonal chez les femmes ménopausées. Les herboristes la recommandent pour les bouffées de chaleur, l'irritabilité, les sautes d'humeur et la nervosité. L'actée à grappes pourrait être une alternative efficace pour les femmes qui ne peuvent ou ne veulent pas prendre un traitement hormonal substitutif.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'actée à grappes est largement disponible dans les boutiques spécialisées. L'Europe et la Chine en sont les principaux producteurs.

INFUSION: faire bouillir 2 cuillères à café de racines et de rhizomes hachés dans 50 cl d'eau pendant 10 minutes. Filtrer. Boire 6 cl, 2 à 3 fois par jour.

GÉLULES: prendre chaque jour entre 40 et 200 mg de rhizome séché, en plusieurs doses.

TEINTURES: prendre 1 à 2 ml, 3 fois par jour.

EXTRAITS NORMALISÉS: prendre 20 à 40 mg d'extraits d'actée à grappes, 2 fois par jour. Les produits sont souvent normalisés pour fournir 1 à 2 mg de 27-déoxyactéine.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les essais cliniques montrent que, hormis quelques dérangements intestinaux, l'actée à grappes n'a pas d'effets secondaires. Elle pourrait, dans de rares cas, affecter le foie; il convient donc d'en parler à son médecin. La sécurité pendant la grossesse ou l'allaitement n'est pas connue.

RECETTE SANTÉ

Teinture pour la ménopause

Cette teinture peut être utilisée durant la période de transition ménopausique. On en prendra 5 ml (1 cuillère à café) matin et soir. Mélanger 15 g de rhizome d'actée à grappes, 15 g de shatavari et 15 g de fruits du gattilier dans un moulin à café. Moudre et placer dans une bouteille de 1 l. Verser 20 cl de vodka, bien mélanger et fermer hermétiquement. Laisser reposer pendant 14 jours, puis filtrer. Conserver dans un flacon opaque.



Actée à grappes (*Actaea racemosa*).

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Actée à grappes	<i>Actaea racemosa</i>	Racines, rhizomes	Ménopause, syndrome prémenstruel, crampes menstruelles

L'AGRIPAUME

UNE AIDE POUR LA JEUNE MÈRE

L'agripaume est traditionnellement prescrite aux jeunes mères pour traiter les problèmes consécutifs à l'accouchement. Les phytothérapeutes la recommandent pour les douleurs et les irrégularités du cycle menstruel. La plante régulerait aussi la nervosité, l'insomnie et les palpitations cardiaques.

L'agripaume contient un composé chimique, la léonurine, qui provoque des contractions utérines. Une étude a montré qu'un dosage élevé de léonurine détend l'utérus, tandis qu'un dosage faible le contracte. Ces effets expliqueraient pourquoi on recommande l'agripaume à la fois en l'absence de règles et après un accouchement.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Bien qu'originale d'Europe, la plante pousse partout dans le monde, sous des climats et dans des environnements bien différents : terrains vagues, forêts, endroits dégagés. L'agripaume est aussi cultivée comme une plante de jardin ; elle se récolte en été, à la floraison.

Plante séchée : prendre 4,5 g quotidiennement.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'agripaume n'est pas beaucoup étudiée, mais ses effets secondaires semblent rares. Les femmes enceintes et celles qui ont eu un cancer du sein devraient s'abstenir de l'utiliser, tout comme les femmes qui allaitent ou présentent des problèmes aux reins ou au foie. Ne pas associer l'agripaume aux médicaments pour le cœur car l'interaction est imprévisible.



L'agripaume fait partie de la même famille que la menthe.

BON À SAVOIR

- Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains utilisaient l'agripaume pour soigner les problèmes cardiaques.
- En Chine orientale, les jeunes mères reçoivent en cadeau du sucre pour neutraliser le goût amer du sirop d'agripaume, qu'elles doivent traditionnellement boire après l'accouchement.
- L'agripaume s'appelle aussi « cardiaque » ou « queue-de-lion ».
- Comme la menthe ou la mélisse, l'agripaume appartient à la famille des labiées.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Agripaume	<i>Leonorus cardiaca</i>	Feuilles, graines	Aménorrhée, santé cardiaque

L'ANGÉLIQUE CHINOISE

LE GINSENG FÉMININ

La racine de l'angélique chinoise est utilisée depuis des millénaires en Chine, en Corée et au Japon. C'est l'une des plantes les plus prescrites dans la médecine chinoise et son action (en général associée à d'autres herbes) vise en priorité les femmes — raison pour laquelle on la surnomme « le ginseng féminin ». En Occident, les phytothérapeutes recommandent l'angélique chinoise pour les problèmes de fertilité et pour le syndrome prémenstruel (SPM). Certaines femmes la prennent aussi pour combattre les bouffées de chaleur et autres symptômes de la ménopause.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

L'angélique chinoise pousse à plus de 1500 m d'altitude. Ses racines étant fragiles, il faut les déterrer et les rincer avec précaution. Trop humides, elles noirciront à l'extérieur, avec le risque qu'elles pourrissent.

INFUSION : faire bouillir 1 ou 2 cuillères à café de racines dans 25 cl d'eau pendant 5 à 7 minutes. Filtrer. Boire 2 à 3 fois par jour.

GÉLULES : prendre 1 g, 2 à 3 fois par jour.

TEINTURE : prendre 3 à 5 ml, 2 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les femmes souffrant de troubles hémorragiques ou prenant des anticoagulants s'abstiendront de consommer de l'angélique chinoise, qui augmente les risques d'hémorragie. Les femmes enceintes feront de même. Le psoralène contenu dans l'angélique chinoise pourrait être facteur de photosensibilisation.

RECETTE SANTÉ

Soupe de poulet à l'angélique

Réunir dans une casserole les ingrédients suivants : 500 g de blanc de poulet ; 2 l d'eau ou de bouillon de poulet biologique ; 1 oignon moyen émincé ; 2 carottes émincées ; 2 gousses d'ail pelées et écrasées ; ½ cuillère à café de thym ; 1 petite racine d'angélique chinoise ; 2 cuillères à café de sel ; et 1 cuillère à café de poivre. Cuire à feu très doux pendant 8 à 10 heures.



La plante est très utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Angélique chinoise	<i>Angelica sinensis</i>	Racines	Tonique féminin, syndrome prémenstruel, crampes

LA FEUILLE DE FRAMBOISIER

RELAXANTE ET RÉCONFORTANTE

L'infusion de feuilles de framboisier est connue depuis longtemps pour ses effets régulateurs et apaisants sur le cycle menstruel et les crampes qui peuvent l'accompagner. De nombreuses femmes en boivent également pendant la grossesse. Aujourd'hui, les phytothérapeutes recommandent les feuilles de framboisier pour renforcer, tonifier et assouplir les muscles de l'utérus et du pelvis, ainsi que pour accélérer et faciliter l'accouchement. L'infusion contribuerait aussi à réguler les cycles menstruels et à réduire le flux des règles.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Le framboisier pousse facilement. Il a besoin d'espace pour s'épanouir, mais il faut savoir le contrôler.

INFUSION: faire bouillir 1 ou 2 cuillères à café de feuilles séchées de framboisier dans 25 cl d'eau pendant environ 5 minutes. Filtrer. Ajouter du miel et/ou du citron. Boire 1 tasse, 2 ou 3 fois par jour. Pour extraire les tanins et traiter le mal de gorge ou la diarrhée, l'infusion doit macérer de 15 à 30 minutes. En général, la dose est de 8 cl, 3 ou 4 fois par jour selon les besoins.

GÉLULES: prendre 500 à 600 g de feuilles de framboisier séchées, 2 à 4 fois par jour.

TEINTURE: prendre 5 ml, 2 fois par jour, ou suivre les instructions du fabricant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Aucun rapport d'essai clinique ne mentionne d'effets secondaires. Pour autant, on demandera conseil à un professionnel de santé en cas de grossesse.



Les feuilles de framboisier sont recommandées pour les cycles menstruels douloureux.

RECETTE SANTÉ

L'infusion merveilleuse

Verser 1 l d'eau bouillante sur 6 cuillères à café de feuilles de framboisier séchées et 2 cuillères à café de feuilles de menthe séchées. Laisser infuser pendant 5 à 7 minutes. Filtrer. Ajouter 125 ml de jus de fruit (pomme, raisin ou framboise). Peut se conserver au réfrigérateur pendant trois jours.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Feuille de framboisier	<i>Rubus idæus</i>	Feuilles	Tonique féminin, infusion pendant la grossesse

LE GATTILIER

L'ARBRE DE VIE



En mûrissant, les fruits du gattilier noircissent et ressemblent à des grains de poivre.

Les préparations à base de fruits du gattilier sont utilisées pour gérer les problèmes de menstruation, y compris le syndrome prémenstruel (SPM). Ce remède soulage également certains symptômes de la ménopause, tels que les bouffées de chaleur. On le recommande enfin parfois aux femmes qui ont des difficultés à avoir des enfants. Sous forme d'extrait, utilisé quotidiennement pendant au moins trois mois, le gattilier a montré un effet sur le taux de progestérone, qui pourrait augmenter la fertilité féminine. Cela étant, de nouvelles recherches sont nécessaires avant de pouvoir émettre une quelconque recommandation.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La production de gattilier provient de fermes spécialisées en Italie et depuis récemment en Chine. Extraits, infusions, teintures et gélules sont disponibles.

INFUSION: faire bouillir ½ cuillère à café de fruits du gattilier séchés dans 25 cl d'eau pendant 5 à 7 minutes. Filtrer. Boire 1 tasse chaque matin. À noter que la boisson est parfois d'un goût épicé et âcre.

GÉLULES: prendre chaque jour de 250 à 500 mg de fruits du gattilier séchés.

TEINTURE: prendre 2 à 3 ml de teinture chaque matin.

EXTRAITS NORMALISÉS: prendre 20 à 40 mg d'extrait de gattilier 1 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les tests cliniques montrent une très grande tolérance des sujets au gattilier et aucune contre-indication n'a été rapporté en cas de grossesse. Néanmoins, les femmes seront fortement avisées de consulter un professionnel de santé avant d'utiliser cette plante pour traiter leurs éventuels problèmes d'infertilité.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Gattilier	<i>Vitex agnus-castus</i>	Fruits	Syndrome prémenstruel, sensibilité des seins

LA SHATAVARI

UNE JUNGLE DE RACINES



Shatavari (*Asparagus racemosus*).

La shatavari pousse dans les régions tropicales et subtropicales de l'Inde et de l'Himalaya. En sanskrit, son nom signifie « plante aux cent racines ».

Les médecins ayurvédiques recommandent souvent la shatavari pour ses bienfaits sur le fonctionnement de l'appareil reproducteur féminin. La plante est de plus en plus prisée car elle est censée augmenter la fertilité et normaliser les cycles menstruels irréguliers, en particulier lorsqu'ils sont causés par le stress ou la maladie. Une étude ouverte a montré qu'une formule contenant de la shatavari atténuait les crampes menstruelles, régulait les saignements utérins et améliorait les symptômes du syndrome prémenstruel chez certaines femmes. Associée à d'autres plantes, la shatavari est appréciée pour son action apaisante sur les symptômes liés à la ménopause (suées nocturnes, sécheresse vaginale).

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La racine est prélevée en pleine nature dans plusieurs régions d'Inde et utilisée par les habitants locaux. On peut en acheter sous plusieurs formes, y compris en poudre, en gélule et en extrait.

INFUSION: faire bouillir 1 cuillère à café de racine séchée dans 25 cl d'eau pendant 15 minutes. Filtrer. Boire 1 à 2 tasses par jour.

GÉLULES: prendre en général 500 mg, 1 à 2 fois par jour.

Teinture : suivre les recommandations du fabricant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La shatavari semble être d'une utilisation sûre et elle est généralement bien tolérée si on l'emploie de façon appropriée. Cette plante n'est en revanche pas recommandée aux femmes enceintes.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Shatavari	<i>Asparagus racemosus</i>	Racines	Tonique, syndrome prémenstruel, production de lait maternel

LE SOJA

LES FÈVES DE L'ÉQUILIBRE

Miso, sauce de soja, tempeh, tofu – ces produits dérivés du soja constituent depuis des siècles la base de la cuisine asiatique. La fève de soja contient un assortiment de tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait un ingrédient incontournable des régimes alimentaires végétarien ou végétalien.

Le soja est riche en phyto-œstrogènes – des composés chimiquement identiques à l'hormone œstrogène. C'est pourquoi les phytothérapeutes recommandent des extraits de soja pour soulager le syndrome ménopausique. Cependant, le soja pouvant augmenter le risque de cancer du sein chez certaines femmes, l'utilisation d'extraits pour traiter les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et autre symptôme est controversée.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

Cultiver des fèves de soja dans son jardin nécessite beaucoup d'espace et d'efforts. Sachant que le soja et ses produits dérivés sont abondants et relativement bon marché, mieux vaut les acheter en magasin.

RÉGIME ALIMENTAIRE: les aliments à base de soja sont très sains. Il convient de préférer toutefois les fèves edamame, les noix de soja, le miso et le tempeh aux produits à base de soja transformé.

EXTRAITS: il est recommandé de prendre entre 50 et 90 mg d'isoflavones de soja.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le soja est bénéfique quand il s'intègre à un régime sain et varié. Jusqu'à de plus amples recherches, les femmes qui ont été malades d'un cancer du sein devraient éviter de combiner les extraits de soja avec le tamoxifène, compte tenu d'une possible interaction.

BON À SAVOIR

- **712** Première référence japonaise au soja dans le *Kojiki* («Chronique des choses anciennes»).
- **1665** Le père Domingo Navarrete décrit le tofu comme un plat courant et bon marché en Chine.
- **1739** Des missionnaires chinois plantent des graines de soja au Jardin des Plantes, à Paris.
- **1765** Culture des premiers plants de soja aux États-Unis.



Le soja fait partie de la famille des pois.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Soja	<i>Glycine max</i>	Graines (fèves)	Santé hormonale, santé cardiaque, source de protéines

LA VIORNE DOUCE

L'ÉCORCE QUI SOULAGE DES CRAMPES

La viorne douce, également appelée « buisson des cerfs », est connue pour soulager les douleurs et les crampes menstruelles. On utilise cette plante pour soulager les symptômes associés à la ménopause et calmer les muscles utérins, en particulier quand les spasmes musculaires peuvent provoquer une fausse couche. Des études chez l'animal ont confirmé que des composés dans la racine et dans la tige de viorne douce détendent l'utérus, la trachée et l'intestin grêle en interagissant avec les récepteurs bêta-adrénérgiques des muscles lisses. Le même mécanisme est à l'œuvre avec les médicaments délivrés sur ordonnance et destinés à assouplir ces tissus.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

La phytothérapie utilise l'écorce des branches et l'écorce du tronc de la viorne douce. Le produit est vendu séché et sous forme de gélule, extrait et teinture.

INFUSION : faire bouillir 2 cuillères à café d'écorce de tige ou de racine de viorne douce dans 25 cl d'eau pendant 6 minutes. Filtrer. Boire environ 5 cl toutes les 2 ou 3 heures. Ne pas dépasser 50 cl par jour.

GÉLULES : la règle est d'absorber 1000 mg, 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La littérature scientifique ne mentionne aucune contre-indication médicale à l'utilisation de la viorne. La plante contient de petites quantités de salicine, un composé proche de l'aspirine. Cependant, si vous êtes allergique à l'aspirine, vous pourriez peut-être l'être également à la viorne, mais rien n'a confirmé cette théorie. Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser la viorne sans prendre l'avis de leur médecin.

RECETTE SANTÉ

Teinture de viorne et de gingembre

Moudre 15 g d'écorce de racine de viorne et 7 g de racines de gingembre. Placer dans une bouteille de 1 l.

Ajouter 12 cl de vodka. Remuer énergiquement, fermer bien et agiter doucement. Laisser reposer quatorze jours, puis filtrer. Transvaser dans un récipient opaque. Cette teinture peut adoucir les crampes menstruelles.

En prendre 5 ml (1 cuillère à café) toutes les 4 à 6 heures.



L'écorce de viorne douce contient des composés qui décontractent les muscles de l'utérus.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Viorne douce	<i>Viburnum prunifolium</i>	Écorce de racine et de tige	Crampes menstruelles, crampes musculaires

LE YAOURT

LA SOLUTION PROBIOTIQUE

Délicieux en bouche, le yaourt est aussi bon pour le corps. En général, le produit est fabriqué en faisant fermenter du lait de vache avec des souches de la bactérie *Lactobacillus*. Les yaourts contenant des bactéries vivantes (dites « cultures bactériennes actives ») sont considérés comme probiotiques, c'est-à-dire comme améliorant l'équilibre de la flore intestinale. Ils auraient également un effet positif sur le système reproducteur des femmes. Une étude récente a montré que le yaourt probiotique permet de soulager la constipation, la diarrhée, le syndrome de l'intestin irritable et l'intolérance au lactose.

Le calcium contenu dans le yaourt offre un intérêt particulier pour les femmes. L'ostéoporose, qui les concerne

BON À SAVOIR

- Gengis Khan et ses hordes se nourrissaient de yaourt à base de lait de jument.
- Le yaourt est toujours fabriqué maison dans les pays turcophones, dans les Balkans et au Proche-Orient.
- Le premier yaourt aux fruits a été créé par Danone, en 1947.
- Le yaourt peut aussi s'écrire yogourt ou yoghourt.

plus fréquemment, est une fragilisation des os conduisant souvent à des fractures. Les aliments à teneur élevée en calcium, comme le yaourt, préservent la solidité des os. Certains yaourts sont enrichis en vitamine D, autre substance liée à la bonne santé osseuse.

COMMENT S'EN PROCURER ET L'UTILISER

On peut acheter des yaourts partout mais on peut également les faire soi-même en achetant des cultures vivantes et en faisant fermenter le lait.

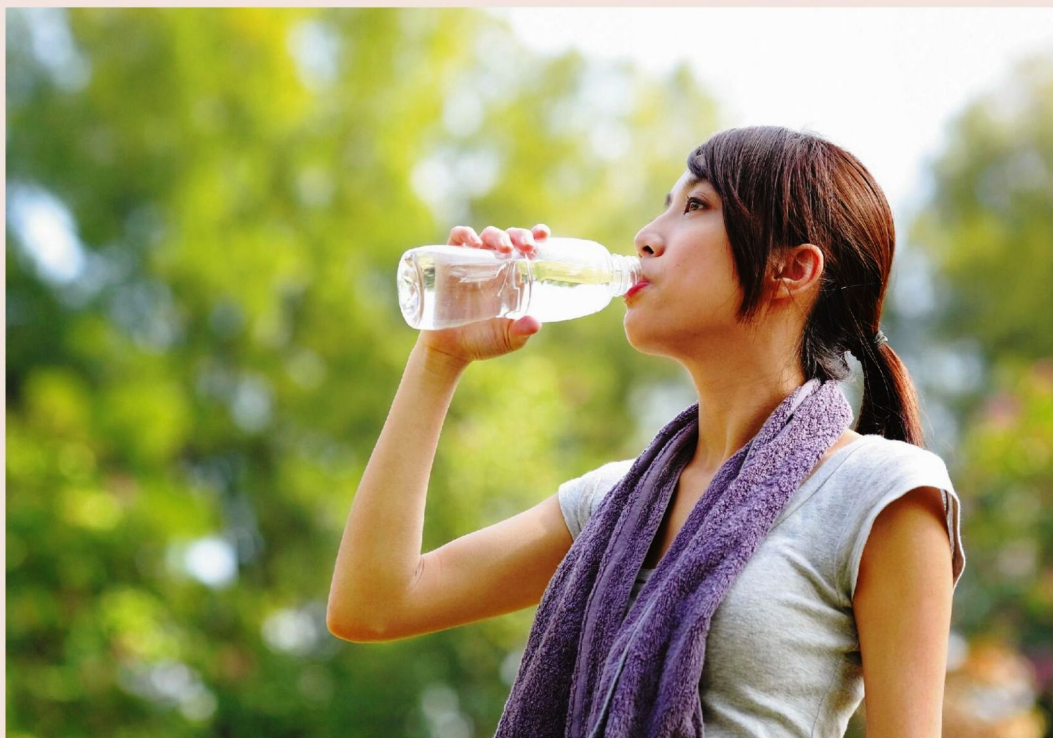
SÉLECTION : acheter des yaourts contenant des cultures actives pour bénéficier de leur effet sur la digestion. Vérifier si le produit est enrichi en vitamine D.

CONSOMMATION : manger tous les jours un yaourt nature offre de nombreux bienfaits, y compris celui de repousser les attaques virales. Les scientifiques ont découvert que les yaourts contenant la bactérie *Lactobacillus reuteri* bloquent la reproduction de certains virus. Les marques de yaourt n'utilisant pas toutes cette bactérie, il convient de lire attentivement l'étiquette. Pour un meilleur effet sur l'ostéoporose, privilégier les yaourts au lait de brebis.



Le calcium du yaourt contribue à la solidité des os chez la femme.

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	PARTIES UTILISÉES	INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
Yaourt	Bactérie <i>Lactobacillus</i>	Lait fermenté	Santé du système digestif et des os



FAITES-LE VOUS-MÊME

L'HYDROTHERAPIE

L'hydrothérapie est l'utilisation de l'eau — sous forme solide, liquide ou gazeuse — à des fins thérapeutiques.

BOIRE. Le traitement le plus simple consiste à maintenir votre corps bien hydraté en buvant entre 1,5 et 2 l d'eau par jour.

EFFACER LA FATIGUE. Immédiatement après une douche ou un bain chauds, tremper un gant de toilette dans de l'eau froide et frotter vos bras avec. Si le gant se réchauffe trop vite, le tremper à nouveau dans l'eau froide. Sécher les bras complètement et vigoureusement. Répéter l'opération sur les jambes, les pieds, la poitrine, l'abdomen et les fessiers.

SOULAGER VOS PIEDS. L'alternance du chaud et du froid stimule la circulation du sang dans les pieds et les jambes. Remplir deux bassines l'une avec de l'eau chaude, l'autre avec de l'eau froide. S'asseoir et les placer en face de soi. Plonger les pieds dans l'eau chaude pendant une minute, puis dans l'eau froide pendant 20 à 30 secondes. Répéter trois ou quatre fois.

DES PIEDS REVIGORÉS

Dans une baignoire en plastique assez large pour contenir vos pieds, verser 4 gouttes d'huiles essentielles de romarin, d'eucalyptus et de menthe poivrée. Ajouter de l'eau chaude (mais pas brûlante) pour immerger les pieds jusqu'aux chevilles. Laisser tremper pendant 10 minutes environ.

NATIONAL GEOGRAPHIC

VOIR PLUS LOIN

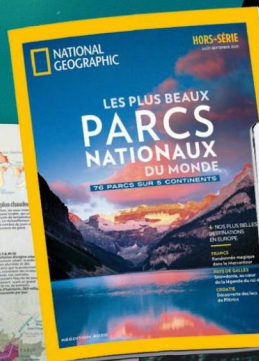
Recevez chez vous, tous les mois, les reportages les plus captivants, avec des photos à couper le souffle.



6€50

par mois
au lieu de 8,95€

12 NUMÉROS/AN
+ 6 HORS-SÉRIES/AN



VERSION NUMÉRIQUE
+
ACCÈS AUX ARCHIVES NUMÉRIQUES

BON D'ABONNEMENT RÉSERVÉ AUX LECTEURS DE NATIONAL GEOGRAPHIC

1 Je choisis mon offre :

☒ OFFRE SANS ENGAGEMENT

12 numéros + 6 Hors-séries par an

6,50€ par mois ⁽¹⁾ au lieu de 8,95€/mois *

27%
de réduction

☐ OFFRE ANNUELLE

1 an - 12 numéros + 6 Hors-séries

89,90€ par an ⁽²⁾ au lieu de 107,40€/an *

16%
de réduction

2 Je choisis mon mode de souscription :

▶ @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP

-5% supplémentaires !

▶ ✉ PAR COURRIER

LES AVANTAGES

- 5% de réduction supplémentaire
- Version numérique + archives numériques offertes
- Un paiement immédiat et sécurisé
- Votre magazine plus rapidement chez vous
- Arrêt à tout moment avec l'offre sans engagement

COMMENT SOUSCRIRE ?

- 1 Rendez-vous directement sur le site www.prismashop.fr
- 2 Cliquez sur **Clé Prismashop**
- 3 Saisissez la clé Prismashop ci-dessous

HNGS2A21

Voir l'offre

1 Je renseigne mes coordonnées** ☐ M^{me} ☐ M.

Nom** :

Prénom** :

Adresse** :

CP** : [] [] [] [] [] []

Ville** :

2 À renvoyer sous enveloppe affranchie à :

National Geographic - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9

Pour l'offre sans engagement : une facture vous sera envoyée pour payer votre abonnement.

Pour l'offre annuelle : je joins mon chèque à l'ordre de National Geographic

▶ ☎ PAR TÉLÉPHONE **0 826 963 964**

Service 0,20 € / min + prix appel

*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. (2) Offre à Durée Déterminée : engagement pour une durée ferme après enregistrement de mon règlement. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Le prix de l'abonnement est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Média à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Média au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement au si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Média, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.



HNGS2A21

INDEX

Le présent index associe les plantes à leurs effets thérapeutiques potentiels. Ce domaine est signalé en tête de liste des remèdes que l'on peut utiliser. En aucun cas le présent index n'est conçu comme un guide thérapeutique. Avant d'utiliser n'importe quelle plante ou remède signalé ci-dessous, les lecteurs doivent consulter un professionnel de santé.

Antioxydants

Brocoli p. 102
Cacao p. 44
Écorce de saule, p. 80
Ginkgo, p. 46
Goji, p. 76
Grenade, p. 107
Karkadé, p. 47
Myrtille, p. 49
Raisin, p. 50
Romarin, p. 94
Thé, p. 40

Anxiété/nervosité

Agripaume, p. 117
Aubépine, p. 43
Bacopa, p. 12
Camomille, p. 56
Houblon, p. 13
Lavande fine, p. 92
Mélisse, p. 14
Passiflore, p. 18
Scutellaire américaine, p. 19
Valériane, p. 20

Appareil urinaire

Canneberge, p. 114
Genévrier, p. 105
Persil, p. 65

Arthrite (ostéo-arthrite ou arthrite rhumatoïde)

Actée à grappes, p. 116
Arnica, p. 70
Curcuma, p. 75
Écorce de saule, p. 80
Gingembre, p. 54
Ortie, p. 108
Piment de Cayenne, p. 77

Asthme

Eucalyptus, p. 28

Bleus

Arnica, p. 70
Barbes de maïs, p. 72

Bronchite

Bouillon blanc, p. 27
Genévrier, p. 105
Pélargonium, p. 31
Pétasite, p. 32
Romarin, p. 94

Brûlures

Aloès, p. 84

Circulation

Aubépine, p. 43
Ginkgo, p. 46
Grenade, p. 107
Karkadé, p. 47
Marronnier d'Inde, p. 48
Psyllium, p. 66
Raisin, p. 50
Romarin, p. 94
Soja, p. 122
Thé, p. 40

Cœur

Ail, p. 42
Cacao, p. 44

Cognition

Bacopa, p. 12
Ginseng, p. 10
Romarin, p. 94

Constipation

Psyllium, p. 66

Dermatites

Avocat, p. 88
Farine d'avoine, p. 89
Grindelia, p. 90
Huile de noix de coco, p. 93
Souci officinal, p. 96

Diabète

Aloès, p. 84
Cannelle de Ceylan, p. 45
Ginseng, p. 10

Diarrhée

Camomille, p. 56
Épine-vinette, p. 59
Fenouil, p. 61
Hydraste du Canada, p. 62
Menthe poivrée, p. 64

Diurétique

Barbes de maïs, p. 72
Karkadé, p. 47
Persil, p. 65
Pissenlit, p. 78

Écorchures, coupures, plaies

Achillée millefeuille, p. 86
Souci officinal, p. 96

Eczéma

Avocat, p. 88
Camomille, p. 56
Hamamélis, p. 91
Huile de noix de coco, p. 93
Souci officinal, p. 96

Grippe, rhume

Ail, p. 42
Astragale, p. 26
Bouillon blanc, p. 27
Échinacée, p. 24
Eucalyptus, p. 28
Fenouil, p. 61
Gingembre, p. 54
Karkadé, p. 47
Pélargonium, p. 31
Sauge officinale, p. 34
Sureau, p. 35
Thym vulgaire, p. 36

Tension artérielle

Achillée millefeuille, p. 86
Persil, p. 65
Raisin, p. 50

Indigestion

Camomille, p. 56
Cardamome, p. 57
Fenouil, p. 61
Gingembre, p. 54
Guimauve, p. 29
Menthe poivrée, p. 64
Régisse, p. 33
Sauge officinale, p. 34
Thym vulgaire, p. 36

Inflammation

Achillée millefeuille, p. 86
Cacao, p. 44
Curcuma, p. 75
Gingembre, p. 54
Grande consoude, p. 73
Hamamélis, p. 91
Souci officinal, p. 96
Thé, p. 40

Insomnie

Houblon, p. 13
Mélisse, p. 14
Passiflore, p. 18
Scutellaire américaine, p. 19
Valériane, p. 20

Mal de dos

Écorce de saule, p. 80

Mal de gorge

Guimauve, p. 29
Karkadé, p. 47
Régisse, p. 33
Sauge officinale, p. 34

Ménopause

Actée à grappes, p. 116
Angélique chinoise, p. 118
Houblon, p. 13
Sauge officinale, p. 34
Shatavari, p. 121

Migraine

Pétasite, p. 32
Partenelle, p. 17

Os

Épinards, p. 104
Yaourt, p. 124

Prostate

Épinards, p. 104
Grenade, p. 107
Ortie, p. 108
Palmer de Floride, p. 100
Prunier d'Afrique, p. 109
Tomate, p. 110

Psoriasis

Aloès, p. 84
Huile de noix de coco, p. 93

Syndrome prémenstruel

Actée à grappes, p. 116
Angélique chinoise, p. 118
Gattilier, p. 120
Shatavari, p. 121

Système reproducteur (féminin)

Angélique chinoise, p. 118
Agripaume, p. 117
Feuille de framboisier, p. 119
Soja, p. 122

Système reproducteur (masculin)

Brocoli, p. 102

Toux

Échinacée, p. 24
Fenouil, p. 61
Gingembre, p. 54
Guimauve, p. 29
Pétasite, p. 32
Régisse, p. 33
Sauge officinale, p. 34

DIRECTION L'AÉROPORT DE FIUMICINO À ROME POUR DÉCOUVRIR
CE QUE LES PASSAGERS CACHENT DANS LEURS VALISES...

ULTIMATE AIRPORT ROME

TOUS LES MARDIS À **21.00**
À PARTIR DU **04/05**



NATIONAL
GEOGRAPHIC

CRÉDITS

Couverture, Ezz Mika Elya/Shutterstock; **3**, Mazzzur/Shutterstock; **4**, Anthony-Masterson/Getty Images; **6-7**, Clive Nichols/Corbis; **8**, MarkMirror/Shutterstock; **9**, Terry Wilson/iStockphoto; **10**, WEKWEK/iStockphoto; **11**, Lynn Johnson/National Geographic Creative; **12**, Le Do/Shutterstock; **13**, belchonock/iStockphoto; **14**, UroshPetrovic/iStockphoto; **15**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **16**, flowerphotos/Alamy; **17**, Birute Vijeikiene/Shutterstock; **18**, Webeye/iStockphoto; **19**, Peter Anderson/Getty Images; **20**, unpict/Fotolia; **21**, bbtomas/iStockphoto; **22**, Chamille White/Shutterstock; **23**, malerapaso/iStockphoto; **24**, Debu55y/Shutterstock; **25**, Michael Peuckert/<http://www.flowerphotos.com/Eye> Ubiquitous/Corbis; **26**, marilyna/iStockphoto; **27**, KPG_Payless/Shutterstock; **28**, janaph/Shutterstock; **29**, spline_x/Shutterstock; **30** (H), zeleno/iStockphoto; **30** (B), Chris Gramly/iStockphoto; **31**, Ottmar Diez/the food passionates/Corbis; **32**, hsvrs/iStockphoto; **33**, keithferrisphoto/iStockphoto; **34** (H), robynmac/iStockphoto; **35**, Nailia Schwarz/iStockphoto; **36**, kukuxa/iStockphoto; **37**, Phil Date/Shutterstock; **38**, Songsak Paname/iStockphoto; **39**, Nattika/Shutterstock; **40**, John Harper/Corbis; **41**, SondraP/iStockphoto; **42**, Floortje/iStockphoto; **43**, dabjola/Shutterstock; **44**, bhofack2/iStockphoto; **45**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **46**, Danicek/iStockphoto; **47**, Noppharat05081977/iStockphoto; **48**, zialbik_n/iStockphoto; **49**, Tamara Kulikova/Dreamstime; **50**, mauhorng/iStockphoto; **51**, CBCK-Christine/iStockphoto; **52**, daffodilred/Shutterstock; **53**, Nataliia Pyzhova/iStockphoto; **54**, bitt24/Shutterstock; **55**, BruceBlock/iStockphoto; **56**, Mantonature/iStockphoto; **57**, s-a-m/iStockphoto; **58**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **59**, Lezh/iStockphoto; **60**, Rex May/Alamy; **61**, Mazzzur/Shutterstock; **62**, Universal Images Group/Getty Images; **63**, Rex May/Alamy; keithferrisphoto/iStockphoto; **64**, Igor Dutina/Shutterstock; **65**, red2000/iStockphoto; **66**, O. Diez/Corbis; **67**, cobraphoto/iStockphoto; **68**, HandmadePictures/iStockphoto; **69**, abadonian/iStockphoto; **70**, AlexSid/iStockphoto; **71**, emer/Fotolia; **72**, Geoarts/iStockphoto; **73**, Acerebel/iStockphoto; **74**, Kimberley Coole/Getty Images; **75**, Melpomenem/iStockphoto; **76**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **77**, eli_asenova/iStockphoto; **78**, georgejurasek/iStockphoto; **79**, Kimberley Coole/Getty Images; dabjola/Shutterstock; **80**, zlotysfor/iStockphoto; **81**, fotostorm/iStockphoto; **82**, Aylieff-Sansom/iStockphoto; **83**, Volosina/Shutterstock; **84**, Joel Sartore/National Geographic Creative; **85**, MarsBars/iStockphoto; **86**, Florin C/Shutterstock; **87**, Visuals Unlimited, Inc./David Sieren/Getty Images; **88**, agcuesta/iStockphoto; **89**, Iman/Alamy; **90**, Florapix/Alamy; **91**, DutchlightNetherlands/iStockphoto; **92**, mashuk/iStockphoto; **93**, bhofack2/iStockphoto; **94**, billnoll/iStockphoto; **95**, Le Do/Shutterstock; **96**, LianeM/Shutterstock; **97**, matka_Wariatka/Shutterstock; **98**, Sawaya Photography/Getty Images; **99**, srekapi/iStockphoto; **100**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **101**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **102**, Kativ/iStockphoto; **103**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **104**, Dionisvera/Shutterstock; **105**, Richard Peterson/Shutterstock; **106**, DeAgostini/Getty Images; **107**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **108**, RMIKKA/Shutterstock; **109**, DeAgostini/Getty Images; © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **110**, eli_asenova/iStockphoto; **111**, PeopleImages/iStockphoto; **112**, Asia_Images/iStockphoto; **113**, matin/Shutterstock; **114**, Gita Kulnitch Studio/Shutterstock; **115**, Kevin Miller/iStockphoto.com; **116**, th foto-werbung/age fotostock; **117**, D. Kucharski K. Kucharska/Shutterstock; **118**, © Steven Foster, Steven Foster Group, Inc; **119**, PIKSEL/iStockphoto; **120**, WILDLIFE GmbH/Alamy; **121**, Dinodia Photos/Getty Images; **122**, kyoshino/iStockphoto; **123**, Steffen Hauser/botanikfoto/Alamy; **124**, photomaru/iStockphoto; **125**, leungchopan/iStockphoto.

80 PLANTES POUR SE SOIGNER



« NOUS CROYONS AU POUVOIR
DE LA SCIENCE, DE L'EXPLORATION
ET DU STORYTELLING
POUR CHANGER LE MONDE. »

Gabriel Joseph-Dezaize, RÉDACTEUR EN CHEF
Catherine Ritchie, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
Elsa Bonhomme, DIRECTRICE ARTISTIQUE
Hélène Verger, MAQUETTISTE
Nadège Lucas, COORDINATRICE DE CONTENUS
Béatrice Bocard, Jean-François Chaix
TRADUCTEURS

Merci pour ses conseils à **Jean-Michel Morel**, médecin,
chargé de cours au diplôme universitaire de phyto-aromathérapie
de la Faculté de Besançon.

DIRECTRICE EXÉCUTIVE ÉDITORIALE
Gwendoline Michaelis

**DIRECTRICE MARKETING
ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT**
Dorothee Fluckiger

DIRECTRICE ÉVÉNEMENTS ET LICENCES
Julie Le Floch-Dordain

CHEF DE GROUPE Hélène Coin

DIFFUSION
Directrice de la fabrication et de la vente au numéro
Sylvaine Cortada (01 73 05 64 71)
Directeur des ventes Bruno Recurt (01 73 05 56 76)
Directeur marketing client
Laurent Grolée (01 73 05 60 25)

FABRICATION
Stéphane Roussiès, Mélanie Moitié
Imprimé en Pologne
Walstead Central Europe,
ul. Obr. Modlina 11, 30-733 Kraków, Poland
Provenance du papier: Finlande
Taux de fibres recyclées: 0 %
Eutrophisation: Ptot 0 Kg/To de papier

Date de création: octobre 1999
Dépôt légal: avril 2021
ISSN 1297-1715.
Commission paritaire: 1123 K 79161

PUBLICITÉ
Directeur Exécutif PMS
Philipp Schmidt (01 73 05 51 88)
Directrice Exécutive Adjointe PMS
Virginie Lubot (01 73 05 64 48)
Directeur Délégué PMS Premium
Thierry Dauré (01 73 05 64 49)
Brand Solutions Director
Arnaud Maillard (01 73 05 49 81)
Automobile et luxe Brand Solutions Director
Dominique Bellanger (01 73 05 45 28)
Équipe commerciale
Florence Pirault (01 73 05 64 63)
Evelyne Allain Tholy (01 73 05 64 24)
Sylvie Culerrier Breton (01 73 05 64 22)
Pauline Garrigues (01 73 05 49 44)
Charles Rateau (01 73 05 45 51)
Trading Managers
Gwenola Le Creff (01 73 05 48 90)
Virginie Viot (01 73 05 45 29)
Planning Manager
Laurence Biez (01 73 05 64 92)
Sandra Missue (01 73 05 64 79)
Assistante Commerciale
Catherine Pintus (01 73 05 64 61)
Directrice Déléguée Creative Room
Viviane Rouvier (01 73 05 51 10)
Directeur Délégué Data Room
Jérôme de Lempdes (01 73 05 46 79)
Directeur Délégué Insight Room
Charles Jouvin (01 73 05 53 28)

National Geographic

Pour vous abonner,
c'est simple et facile sur
ngmag.club

Pour tout renseignement
sur votre abonnement
ou pour l'achat d'anciens numéros

SERVICE ABONNEMENTS
62066 Arras Cedex 09

Par téléphone depuis la France

0 808 809 063

Service gratuit
+ prix appel

**Abonnement au magazine
France :**

1 an - 12 numéros: 66 €
1 an - 12 numéros + hors-séries: 87 €

Licence de
NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS
Magazine mensuel édité par :

PM PRISMA MEDIA

Siège social : 13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers Cedex
Société en Nom Collectif au capital de
3 000 000 € d'une durée de 99 ans, ayant
pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH.
Ses principaux associés sont
Média Communication S.A.S.U.
et G + J Communication GmbH.

Directeur de la publication :
ROLF HEINZ



La rédaction du magazine n'est pas responsable
de la perte ou détérioration des textes ou photographies
qui lui sont adressés pour appréciation.
La reproduction, même partielle, de tout matériel publié
dans le magazine est interdite. Tous les prix indiqués
dans les pages sont donnés à titre indicatif.

NATURE'S BEST REMEDIES
THE WORLD OF HEALTH AND HEALING ALL AROUND YOU
PRODUCED BY NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS, LLC
1145 17th Street NW,
Washington, DC 20036-4688 U.S.A.

Copyright © 2015 National Geographic Partners. All rights reserved.
Copyright © 2021 French edition National Geographic Partners, LLC. All rights reserved.
NATIONAL GEOGRAPHIC and the Yellow Border Design are registered trademarks
of National Geographic Society and used under license.

AU BOTSWANA, SUIVEZ LES TRACES D'UNE FAMILLE DE LIONS QUI SE BAT
POUR DÉFENDRE SON TERRITOIRE FACE À UNE TRIBU DE HYÈNES

LE ROYAUME SAUVAGE

TOUS LES MARDIS À 20.45
À PARTIR DU 04/05



NATIONAL
GEOGRAPHIC

WILD

©2021 NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

DISPONIBLE AVEC
CANAL+
CANAL 116

ARKOGÉLULES®

HARPAGOPHYTUM BIO

1 PLANTE, 0 SUPERFLU



**100 % DES ACTIFS
DE LA PLANTE**
pour maintenir
une bonne santé articulaire.

**Hautement concentré
à 18 mg en harpagosides**



Plante d'origine
MAÎTRISÉE



Titrage
GARANTI



Gélules
100% VÉGÉTALES



SANS colorant
ni additif chimiques



Fabriqué
en FRANCE



Convient
aux VEGANS